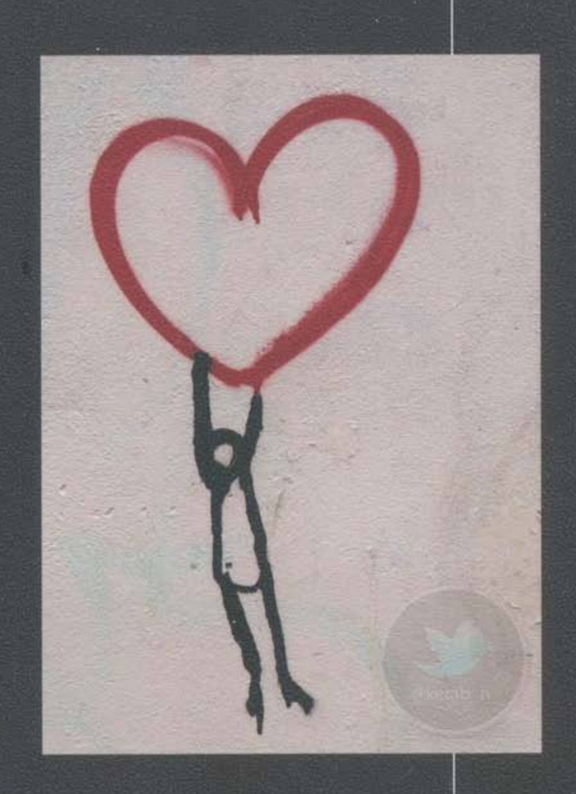
نضال من أجل الرحمة

بناء التعاطف داخل عالم متمزّق

21.1.2022



جميل زكي

ترجمة: سارة عبد الله اللحيدان



نضال من أجل الرحمة

بناء التعاطف داخل عالم متمزّق


تمت ترجمة هذا الكتاب بدعم
مبادرة
ترجم
Tarjim Initiative

نضال من أجل الرحمة

بناء التعاطف داخل عالم متمزّق

تأليف: جميل زكي

ترجمة: سارة عبد الله اللحيدان

الطبعة الأولى: 2021

ISBN: 978-603-91584-8-6

رقم الإيداع: 1442/5449

هذا الكتاب ترجمة لـ:

Zaki, Jamil

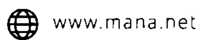
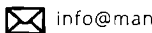
The War for Kindness:
Building Empathy in a Fractured World

Cover Photo by: Nick Fewings



الناشر:

دار معنى للنشر و التوزيع


www.mana.net |  info@manaa.net | @ManaPlatform

المحتويات

إهداء المؤلف:

إلى لاندون

مقدمة المترجمة

هناك تداخلٌ في اللغة الإنجليزيّة بين مصطلحي (Empathy-Sympathy)، فكلاهما يحملان المعنى ذاته وهو التعاطف. لم يقتصر ذلك على الإنجليزيّة فحسب، بل حتى في العربيّة. فحينما بدأتُ بترجمة هذا الكتاب، لم أجد ترجمةً عربية معتمدة للمصطلح الرئيس الذي يدور حوله الكتاب؛ ألا وهو (Empathy). تعدّدت الخيارات أمامي، لكنها لم تكن متداولة أو متعارفًا عليها بشكل ثابتٍ في الكتب المتخصصة في الشأن النفسيّ. فالمصطلحان يحملان معنى التعاطف أيضًا. قمتُ بطرح هذه الإشكالية على مؤلف الكتاب، فأرشدني لاستخدام كلمة التعاطف لكلا المصطلحين؛ نظرًا لوجود هذا التداخل في اللغة الإنجليزيّة أيضًا.

سأعرّج على بيان الفرق بين هذين المفهومين حتى يتسنّى للقارئ معرفة ما يرمي إليه المؤلف بالتعاطف (Empathy) في هذا الكتاب. جديرٌ بالذكر أنّ كلا المصطلحين في اللغة الإنجليزية لهما جذور يونانية من كلمة «pathos»، أي «الشعور بالمعاناة». ويعدّ مصطلح (sympathy) الأقدم، فقد دخل اللغة الانجليزية منتصف عام 1500، ويُقصد به دعم الآخر والشعور بالأسف حيال ما يمرّ به في أوقات صعبة محددة، لكن هذا الشعور بالأسف لا يرقى لكونه شعورًا بالألم والتوجع لمصيبة الآخر. في التعاطف (sympathy) أنت تهتمّ لأمره، لكن ليس بالضرورة أن تشعر به وكأنه ألمك أنت. لنأخذ مثالًا على ذلك: كأن تشعر بالأسف والتعاطف مع أسر ضحايا الحادث الأليم الذي وقع مؤخرًا. أو تقوم بدعم صديق فقدَ وظيفته وتحفّزه لإيجاد عمل آخر. هذا هو مفهوم التعاطف (sympathy) بصورته القديمة إن صحّ القول، والمألوفة عند أغلبية القراء. والكتاب غير معنيّ بهذا النوع.

أما النوع الآخر من التعاطف (empathy)؛ فهو امتلاك المقدرة على تصوّر ذاتك وأنت تعيش معاناة الآخر كما لو أنها معاناتك أنت. أي إنّك تعيش تجربةَ مشاعر الآخرين، وآرائهم، وأفكارهم وكأنها ملكٌ لك. فأنت هنا تتفهم وتشارك الآخر معاناته؛ أي تدرك التجربة المؤلمة والمشاعر التي يمر بها، حتى وإن لم تمرّ بها من قبل، أو ليس بالضرورة أنك مررت بها. على سبيل المثال: تشعر بتعاطف شديد مع اللاجئين الذين هربوا من أوطانهم. أنت هنا تشعر بالحزن لأجلهم، وتنشغل في التفكير بمعاناتهم، وتقلق من المصير الذي ينتظرهم، كما لو أنك فقدت وطنك، وكأنك تعيش بينهم.

يقوم هذا النوع من التعاطف على القدرة على محاكاة شعور الآخر المتألم والإحساس بألمه كما لو أنه ألمُنا الشخصيّ.

درج في أواخر القرن التاسع استخدام مصطلح التعاطف (Empathy) عبر الكلمة الألمانية (einfuhlung)، لتترجم إلى الإنجليزية في أوائل القرن العشرين. وقد زعم إدوارد ويند[1] أنّ روبرت فيشر هو أوّل من استخدم كلمة (einfuhlung) (عام 1873) في نقاشه لسيكولوجيّة الجمال. إلا أن العالم النفسي إدوارد تيشنر هو من قام بترجمتها (عام 1909) إلى الإنجليزية بمعنى «أن تشعر بالآخر» ليقوم أخيرًا بنحت المصطلح الذي نعرفه اليوم (Empathy).

قامَ المؤلف في هذا الكتاب ببيان أهمية التعاطف (Empathy) في عصرنا الحالي، والتأكيد على أنّ الحاجة إليه قد غدت ملحّة أكثر من السابق. إن وجود كافة الوسائل التي تحفّز الفرد على العزلة والانطواء على ذاته، مكتفيًا بعالمه الموجود خلف الشاشة الإلكترونيّة، قد أسهم، وبصورة ملحوظةٍ، بتقليص التعاطف بين الأفراد، حتى توسّع إلى الجماعات. ورغم صعوبة بناء تعاطف عبر هذه الوسائل التي تسلب معظم أوقاتنا وتفصلنا عن عالمنا الواقعيّ، إلا أنّ المؤلف يأمل أن تكون تلك الوسائل وسائل رحمة، وذلك عبر تقريب معاناة الشعوب بين بعضها. ليس ذلك فحسب، بل إنّ المرء بوسعه أن يبثّ مشكلته عبر أحد التطبيقات ليجد أصواتًا تسمعه وتشدّ من أزره، وتشعره بأهميته وأهمية أن يقوم بهذا الدور لفرد آخر أيضًا. على عكس ما يحدث في الواقع الذي يتباعد الأفراد فيه بصورة تدريجيّة دون أن نلحظ ذلك، ودون أن نقوم بدورنا في رأب الصدع والالتفاف حول معاناتنا -سواء كانت على مستوى فرديّ أو مجتمعي. إنّ المتهم الأول في تمزيق هذا النسيج الاجتماعي الواقعي هو العالم الرقمي. لكن تحويل هذه النقمة إلى ثورة في بناء التعاطف وإعادة تماسك المجتمعات الحيّة والواقعية ليس بالأمر المعجِز، ولكنه ليس هيّنًا بكل تأكيد. فلِمَ لا نناضل من أجل ذلك؟

ينطلق المؤلف في هذا الكتاب، في رحلات متعددة لمجتمعات مصغرة ومختلفة، ليصوّر لنا جمالية التعاطف مع الآخر، والأثر الذي يُحدثه التعاطف ليس فقط على الفرد، بل على المجتمعات أيضًا. ستجد نفسك في وحدة العناية المركزة لأطفال وُلدوا ليقاتلوا من أجل الحياة، ستعيش

---

(1) انظر:

Empathy and Its Development. Nancy Eisenberg, Janet Strayer.

معاناة مقدّمي الرعاية الذين يشهدون على هذه المآسي بشكل يوميّ ويقدمون تعاطفهم مع أسر الأطفال ومرضاهم، دون انتظار مقابل على هذا الفعل النبيل. ثم تمضي في رحلة مع المسجونين خلف القضبان وما يعانونه من نبذ مجتمعاتهم حتى بعد نهاية حكمهم، وكيف حفّزتهم تجربة الأدب القصصيّ في بناء تعاطف نحو الآخر؛ ليعزز ذلك من مسؤوليتهم تجاه ما يحدث في حياتهم، ويقلّص من حدة جرائمهم، أو العودة إلى الجريمة بشكل عام. حتى على الشأن السياسيّ، استعرض المؤلّف مجزرة رواندا التي حدثت بين قبائل الهوتو والتوتسي، وكيف سعى الباحثون إلى دراسة هذه المشكلة باستخدام وسيلة تقليديّة (المذياع) ليقدموا رؤية مختلفة للشعب لتنظر بها كلّ قبيلةٍ إلى الأخرى. ولم يقتصر الأمر عند البالغين، فحتى الأطفال بدورهم معنيين بهذا التعاطف، فقد أوضح المؤلف دور الوالدين أو الأسرة الحاضنة في بناء التعاطف لدى الأطفال، وكيف يسهم هذا البناء مستقبلًا، في انضباطهم والحدّ من التنمّر والعنصريّة فيما بينهم.

لم يَقُم المؤلف بتسليط الضوء على الجانب الدينيّ مطلقًا في هذا الكتاب، لكن يجدر بي، كمترجمة لهذا الكتاب إلى اللغة العربية، أن أبارك وجود هذا التعاطف في موروثنا الديني والعربي، والذي أسهم بالحفاظ على نسيجنا الاجتماعي، على مر العصور. فقد جاء في الحديث النبوي الكريم: (مَثل المؤمنين في توادّهم وتراحمهم وتعاطفهم، مَثل الجسد إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمّى). وقد امتلأت كتبُ الأدب العربية بصور التضحية والإيثار للجار، الصديق، القريب، والغريب أيضًا، ولا يتسع المقام لذكرها هنا.

حرصت في ترجمتي لهذا الكتاب على نقل المعنى الذي يرمي إليه المؤلف بدقةٍ تقتضي حصول الفائدة. ليس بالضرورة أن تتفق مع كل ما طرح فيه، إلا أنك حتمًا ستخلُص إلى أن التعاطف هو وسيلة النجاة الوحيدة في هذا العصر. الوسيلة التي ستقضي على عزلة الفرد، وكآبته، وتهذب الأنانية وحب الذات لديه. فالتعاطف اهتمام فردٍ بآخر، يعقبه تكاتفٌ والتفافٌ لجماعةٍ على أخرى، لينتهي الأمر بمجتمع حيّ ينبض بالإنسانيّة وحب الخير للجميع على حدٍّ سواء.

سارة اللحيدان

المترجمة

المقدمة

كنتُ في الثامنة من عمري عندما انفصل والديّ، ووقع طلاقهما وأنا ابن الثانية عشرة. وُلدا على بعد عشرة آلاف من الأميال عن بعضيهما، فقد ولدت أمي في جنوب البيرو قرب الحدود التشيلية، أما أبي فقد وُلد في باكستان؛ الدولة التي كان عمرها آنذاك ستة أشهر. بعد مرور خمسة وعشرين عامًا، منحت جامعة ولاية واشنطن منحًا دراسية لطلبة من الدول الفقيرة، لتظفر والدتي بواحدة من تلك المنح. في الوقت نفسه، قام جدي بمنح هدية لوالدي، وهي تذكرة ذهاب للولايات المتحدة وحفنة من المال تكفي لدراسة فصل دراسي في جامعة واشنطن. لقد سافرت أمي من ليما (عاصمة البيرو)، وسافر أبي من لا هور (مدينة في باكستان) -توازي مساحة كلّ واحدة من هذه المدن مساحة لوس أنجلوس- ووصلا إلى بولمان البلدة الغابيّة الهادئة.

شعرا كلاهما بربكةٍ في مكانهما الجديد. فقد كان والدي من الطبقة الوسطى في باكستان، لكنه كان مفلسًا بالمعايير الأميركيّة. وفي عديد من الصباحات كان يشتري ثلاث ساندويتشات نقانق بدولار واحد، واحدة للإفطار، والثانية للغداء، والأخيرة للعشاء. كما إنّه اضطرّ إلى كسر المبادئ الإسلامية، رغم ما يترتب على ذلك من إثم، لكنه لم يجد خيارًا آخر. أما والدتي فقد عُهد بها إلي عائلة تستضيفها لتسهيل الفترة الانتقالية، وكان المنزل يبعد ثمانين ميلًا عن الحرم الجامعي. لقد قضت معظم وقتها في الدراسة لوحدها. قامت الجامعة لاحقًا بتنظيم حفل استقبال ترحيبي للطلاب القادمين من الخارج، وقد حضر أبي لأجل الطعام، وحضرت أمي بحثًا عن الرفقة.

تزوجا وانتقلا إلى ضاحية ماساتشوستس حيث ولدتُ هناك. وحينما أصبحا أكثر ارتياحًا في الولايات المتحدة، بدأ يقلّ ارتياحهما مع بعضهما البعض. أسّس والدي شركة أجهزة كمبيوتر، ليعمل فيها ثمانية عشر ساعة في اليوم. وقد بلغ ذروة حلمه الأميركي عندما اقتنى سيارة مرسيدس بيج، ومنزلًا ضخمًا مجصّصًا بلون المشمش، لتصاب والدتي بعد كل ذلك باندهاش غريب. ولأنها لم ترَ والدي كثيرًا في السنوات الأخيرة، قررت أن ترى أقل من ذلك أيضًا.

بعدما انفصلا عن بعضهما، بدأ والديّ باتباع سياسة منفرّة. فقد حرصا

بجدّية على تجنب التواصل خارج المحكمة. في وقت محدد من كل أسبوع، كان والدي ينتظر في ممرّ والدتي، وكنت أمشي بالخارج، فتقوم هي بإقفال الباب ورائي، حرصًا منها على ألا تُظهر نفسها. توفيث جدتي عندما كنت في الثالثة عشر من عمري. قَدِم أبي في نهاية ذلك الأسبوع لاصطحابي من المدرسة، وخرجت أمي فتعانقا. وقد كانت المرة الوحيدة التي رأيتهما ينظران لبعضهما منذ عشر سنوات.

تنقّلت بين منزليهما من وقت لآخر، ولعله كان تحرّكًا في عوالم متوازية، فكلّ واحد محدّد بأولوياته، ومخاوفه، وشكاويه. كانت أمي بيروبّة الأصل (من بيرو)، تضع العائلة قبل أي شيء آخر. خسرت ذاتها حيال قلقها عليّ من تأثير الطلاق، فقد كانت تنتقي علامات الألم البادية عليّ وتحاول حصرها في السجل النفسيّ للدمار الذي خلّفه أبي. أما عالم أبي، فقد كان للفكر والطموح فيه الأهميّة الكبرى. وفي أحايين كثيرة، كان يخبرني بأنّ الطلاب الذين يحققون الدرجات العليا في امتحان كبير سيتمكنون من الوصول إلى الجامعة، لكنّ الطفل الذي يحصل على الترتيب الثاني، سينتهي به الأمر في الشارع. وعندما تراجعت درجاتي، كان يتساءل بصوت مسموع عما إذا كان يحقّ إنفاق المال لإرسالي إلى الجامعة. لقد عملَ بكدح لبعطي أمي ويعطيني ما لم يحصل عليه قطّ، وكان ردّ المعروف منّا بأننا لم نعتبره شريرًا للغاية، وأشبه بماكينة صراف، كيف لم نر ذلك قط؟

حاول كلٌّ من والديّ تجنيدي في حربهما. فقد أخبراني بالأسرار التي يحفظانها عن بعضيهما. وأدّيا معروفهما بأن جعلاني أكسر قواعد كلّ واحد منهما. كان الأمرُ تنفيسًا مرًّا، وحينما أعتزلهما، يتهمني كلٌّ واحد منهما بأني في صف الآخر. أظنّ أن ثلاثتنا قد آمنّا بأنني سأختار أحدهما في مرحلة ما، وأتخلى عن معرفة الآخر فعليًّا.

قام الشاب ماثيو برودويك في فيلم المناورات (Wargames) الذي صدر عام 1983، باختراق «جوشوا» برنامج الذكاء الاصطناعي، ولم يكن معروفًا بالنسبة إليه، فقد كان موصولًا بقيادة الدّفاع الفضائي الأميركي. وقد مثّل محاكاة للحرب النووية بين أميركا والاتحاد السوفياتيّ، تشابه تقريبًا الإعداد لحرب عالمية ثالثة. وعند تعيين جوشوا لتولي نظام صواريخ القيادة وإطلاق النار، أقنعه برودويك بتجربة كافة الاستراتيجيات أولًا. وسرعان ما أدرك جوشوا أنّه مهما فعلت الدولتان، فسينتهي الأمر بكلتيهما إلى الزوال. فكّر البرنامج مليًّا: «لعبة غريبة، فالطريقة الوحيدة للفوز ألا تلعب».

على إثر ذلك، قررت عدم اللعب مع والديّ، أو، على الأقلّ، ليس كما يريدانها أن تكون. ومثلما قاتلا من أجلي، فقد ناضلت للتمسك بكليهما بدلًا من اختيار أحدهما، وحاولت فهم هذين الطيبّين اللذين كانا يحاولان تقديم الخير لي، بصرف النظر عمّا ألمّ بهما. فحينما أكون في منزل والدتي أعمل بالقواعد التي تسلب عقلها وقلبها، وأصبحت تلك من ضمن خصالي فعليًا. وعندما أزور والدي أتكيّف مع عالمه. وقد كان عملًا شاقًا بالنسبة إليّ. فمثل العديد من الأطفال الذين عاشوا تجربة الطلاق، كنت أُسحب في اتجاهين مختلفين بواسطة قوة الطرد المركزيّة. وقد صَعُبَ علي في بعض الأحيان أن أعرف ما أؤمن به. لكنّي تعلمتُ أن أضبط تردّدي لكلّ منهما، ونجحت في البقاء متواصلًا معهما حتى عندما تفككت العلاقة بينهما.

يغمرني الامتنان عندما أعيد التفكير بتلك الأيام. فلربّما اختلفت تجربة هذين الشخصين بشكل جذريّ -رغم صدقها وعمقها- إلا أنها كانت أهمّ درس تعلمته على الإطلاق.

تخيل أنك تضع نظارات للوقاية تعمل عمل الاستشعار الحراري، لكنها تلتقط المشاعر بدلًا من حرارة الجسم. بحيث يمكنك أن تشاهد تحت الأشعة الحمراء توهج مشاعر الغضب، والحرج، والفرح داخل البشر. وحينما تطلق العنان لبصرك، فإنّك سوف ترى أن تلك المشاعر لا تدوم لدى أي شخص. فعندما يبكي صديقُك أمامك أو يخبرك بقصة مضحكة، فإن صوتها يعبر خلال الهواء بينك وبين دماغك، ليغيّرك خلال هذه العملية. فتستقي مشاعره، تفكّ شِفرة أفكاره، تقلق على حياته. بعبارة أخرى، تتعاطف لأجله.

يفهم معظم الناس أن التعاطف شعور بحد ذاته، قلّ أو كثر -أنا أشعر بألمك- لكن الأمر أكثر تعقيدًا. إذ تشير كلمة «التعاطف» (empathy) إلى عدة طرق نستجيب من خلالها لبعضنا البعض. ويتضمن ذلك معرفة ما يشعر به الآخرون (التعاطف الإدراكيّ)، مشاركة مشاعرهم (التعاطف العاطفي أو على مستوى المشاعر)[1]، والرغبة في تحسين تجاربهم (الاهتمام التعاطفي)[2].

(1) سأستخدم التعاطف التعاطفي، فيما هو قادم، بمعنى التعاطف الذي يحدث على مستوى المشاعر بصورة تلقائية. (المترجمة).

(2) لمزيد من التفصيل حول التعاطف، انظر ملحق أ (ما هو التعاطف؟). (المؤلف)

لا أستطيع أن أعرف، على وجه التحديد، كيف كانت تجربة الهدوء والسلام، ناهيك عن معرفة ما تشعر به عندما تكون متحمّسًا أو خائفًا. تدور عوالمنا الخاصّة في مداراتٍ تتهادى على بعضها لكنها لا تتلامس أبدًا. فعندما يدخل شخصين مرحلة الصداقة، يصبح عالَمهما أقرب لبعضهما البعض؛ وعليه عندما انفصل والديّ، تباعد عالَمهما. وفي ظنّي أن التعاطف هو القوة العظمى التي تتغلب على هذا التباعد. إذ نذهب من خلاله إلى عوالم الآخرين، ونخمّن الشعور عندما نكون في مكانهم. ونصل بعد وقت طويل إلى التخمين بشكل صحيحٍ. إن الاستماع إلى غريبٍ يروي قصة عاطفية، سيُمكّننا من وصف شعوره على وجه الدقة. وإلقاء نظرةٍ على ملامح أحدهم، ستجعلنا قادرين على حدس ما يستمتع به الشخص، وإلى أيّ مدى يمكن أن نثق به.

إنّ أهم دور للتعاطف هو تحفيزُ الرّحمة في النفس الإنسانية لنميل لمساعدة بعضنا البعض، حتى وإن استهلك ذلك منّا الكثير[1]. ولربما تكون الرحمة ترفًا لكونها المهارة الأكثر عذوبةً في هذا العالم القاسي. وقد حارَ في تفسيرها تشارلز داروين. فوفقًا لنظرية الانتقاء الطبيعيّ، يجب على الكائنات الحيّة أن تحمي نفسها قبل أي شيء آخر. ولم تكن مساعدة الآخرين ضمن هذه المعادلة، خاصّةً عندما نخاطر بأنفسنا في تقديم المساعدة. مثلما كتب داروين في كتابه **نشأة الإنسان** (*The Descent of Man*): «مَن كان مستعدًا للتضحية بحياته... بدلًا من خيانة رفاقه، فالأرجح أنه لن يورث نسلًا يرثون طبيعته النبيلة».

إن الرحمة، في الواقع، إحدى أهم مهارات البقاء على قيد الحياة في مملكة الحيوان. فالمواليد عبارة عن رزم صغيرة من الاحتياجات، يبقون عاجزين لعدة أيام (الإوز)، أو لأشهر (الكنغر) أو لعقود (مثلنا). فإما يضحي الوالدان بمساعدتهم على البقاء، أو يخاطران بعدم إنجاب ذريةّ لترث طبيعتهما الأنانيّة. وينطبق الأمر ذاته على العشائر الأخرى؛ فعندما يساعد الحيوان أقاربه، فإنه يؤكد على بقاء جيناته الخاصة. إذ يمكن للحيوانات أيضًا أن تستفيد من التعامل برحمة، خاصة عندما تبني تحالفاتٍ فيما بينها. فمن خلال العمل الجماعي، يمكنهم إيجاد الطعام، وحماية بعضهم البعض، والازدهار بطرقٍ لا يمكن للمنعزل أن ينالها.

تصبح الرحمة ذكاءً، في هذه الحالات، لكنها لا تفسّر السبب الذي

(1) لتقييم شامل للادعاءات العلمية الرئيسة في هذا الكتاب، انظر ملحق ب (تقييم الأدلة). (للمؤلف)

يدفع أيّ حيوان ليختار مساعدة حيوان آخر في لحظة معيّنة. إن السنجاب الأمّ لا تعرف أنّ جيناتها ستنتقل عبر صغارها، فلماذا تقوم بتنشئتهم؟ ولا يمكن للقرد الأفريقيّ الصغير حساب الاحتمالات بأنّ جارَه سيردّ له المعروف، فلماذا يقدمه؟ إجابة الطبيعة على هذا السؤال في التعاطف. حينما يتشارك مخلوق مشاعره مع الآخر، فإن رؤيته يتألم تشعرك بأنّك تتألم، ومساعدته تشعرك بأنّ المساعدة قد قدّمت لك.

تقوم تجربة التعاطف بتقوية أُسس تلك التصرفات اللطيفة؛ فهي علاقة أقدم من جنسنا البشريّ. فالفئران تتجمد -كدلالة قلق- عندما يُضرب الفأر في القفص الآخر بصعقة كهربائية. وبفضل هذه الاستجابة، تقوم بمساعدة بعضها البعض، حتى إنها تتخلى عن قطع الشوكولاتة لتخفيف ضيق الفأر الآخر الزّميل. ويظهر كلٌّ من الفئران، والأفيال، والقرود، والغربان نوعًا من التعاطف والسلوكيات اللطيفة.

اتّخذَ التعاطف قفزةً نوعيّة تطوريّة عند البشر. وهو أمر جيّد لنا؛ لأننا متشابهون جسديًّا. فمنذ فجر البشريّة، تجمّعنا معًا في عائلاتٍ تضم مجموعات قليلة. لم يكن لدينا أسنان حادة، ولا أجنحة، ولا قوّة القرود أبناء العمومة. كان لدينا التنافس: فقبل ثلاثين ألف سنة تشاركنا كوكب الأرض مع ما لا يقلّ عن خمسة أنواع بشريّة من الأدمغة الكبيرة. لكن على مدى آلاف السنين، تغيّرت البشريّة ليصبح التواصل أكثر سهولة. انخفض مستوى التستوستيرون، وغدت بشرتنا أكثر نعومة، وغدونا أقل عدائيّة. أصبح بياض العين أكبر من ذي قبل، وذلك حتى نتمكن بسهولة من تتبع بصر بعضنا البعض، وتتبع ملامح الوجه التي تسمح لنا بالتعبير عن مشاعرنا. على ذلك، تطورت أدمغتنا لتزوّدنا بفهم أكثر دقة لأفكار ومشاعر بعضنا البعض.

نتيجة لذلك، تطورت لدينا قدرات تعاطف هائلة. فبإمكاننا الانتقال ليس فقط إلى عقول الأصدقاء والجيران، بل حتى الأعداء والغرباء، وكذلك إلى الأشخاص الخياليين في الأفلام والروايات. من شأن ذلك أن يجعلنا ألطف كائنات على وجه الأرض. على سبيل المثال، تتعايش قرود الشمبانزي مع بعضها البعض، وتقوم بمواساة بعضها في اللحظات المؤلمة، لكن حسن النية لديها محدود. فمن النادر أن يقوم أحدهم بإعطاء طعامه للآخر، ورغم لطفهم لجماعاتهم؛ إلا أنهم أشرار خارجها. أما البشر فهم، على النقيض من ذلك؛ إنّهم أبطال العالم في التعاون، يساعدون بعضهم

البعض أكثر من أي نوع آخر، وهذا هو جوهرنا البشري. نحن كأفراد لا يُنتظَر منّا الكثير، لكننا نكون رائعين مع بعضنا -كائنات خارقة لا يمكن قهرها، فنحن مَن قام يومًا بمطاردة الماموث، وبناء الجسور المعلقة، والاستيلاء على الكوكب.

انتشرت الرحمة بانتشار نوعنا البشري. فالناس يتشاركون الطعام والمال مع بعضهم البعض في ثقافات مختلفة حول العالم. ففي عام 2017، تبرع الأميركيّون بمفردهم بنحو 410 مليار دولار للجمعيّات الخيريّة، وقضوا ما يقارب ثمانية مليار ساعة في العمل التطوعي. تنبع هذه الرحمة بشكل مباشر من التعاطف. فغالبًا ما يتبرّع الرحماء للغاية بمبالغ أكبر وساعات أكثر مقارنة بأقرانهم، كما إنّ الأشخاص الذين يلهمهم التعاطف بشكل لحظي، يكونون أميلَ لمساعدة الغرباء. تكشف أزماتنا الصعبة عن قدراتنا النبيلة، تمامًا مثلما يحدث في الصورة الفوتوغرافية السالبة. كما حدث مع العائلات التي واجهت الموت لإيواء اليهود خلال الهولوكوست، أو مع المعلمين الذين يقومون بحماية طلابهم أثناء إطلاق النار في المدارس.

في كتابه الكلاسيكي **الدائرة المتوسعة** (*The Expanding Circle*)، يزعم الفيلسوف بيتر سينغر أنّ دائرة اهتمامنا قد توسعت بمرور الزمن إلى ما وراء القبيلة، والمدينة، والشعب، بالرغم من أننا كنا نهتم بمجموعة محدودة من البشر -عشيرتنا وربما القليل من الأصدقاء. أما الآن فهي تشمل الكوكب بأكمله. فالطعام الذي نتناوله، والتكنولوجيا التي نستخدمها ذات مصدر عالمي؛ ويعتمد بقاؤنا على عدد لا محدود من البشر الذين لن نلتقي بهم قط. نحن نساعد أُناسًا لن نعرفهم، من خلال التبرع، والتصويت، والثقافة التي نقوم بخلقها. ويمكن أن نعلم تفاصيل حميميّة عن أشخاص يبعدون عنّا نصف عالم، ونستجيب لهم بقدر عالٍ من الرحمة.

إننا قادرون، لكننا لا نقوم بذلك؛ وهذا يثير حقيقة مهمة حول التعاطف. فقد تطورت غرائزنا في عالم تبدو جميع لقاءاتنا فيه مألوفة، فالجيران والأصدقاء لا يختلفون عنّا. ولدينا فرص لا محدودة على مدى العمر، لندرس شخصياتهم، ويقومون هم بالمثل أيضًا. لقد عشنا المستقبل معًا، أقصد أن ردّ الجميل كان ممكنًا، وكذلك ثمن الأفعال اللئيمة. فالكارما[1] كانت قوية، مباشرةً، ولا يمكن تجنّبها. رأينا أولئك الذين يعانون

(1) يوضح المؤلف هنا أنّنا -نحن البشر- قد نُعرض عن مساعدة المحتاج يوما، متناسين أن القدر قد يرمي بنا يوما إلى حال سيئ ولا نجد من يساعدنا.

أمامنا، وكان من الممكن أن نُحدث الفارق بمساعدتنا لهم. كان نسيج تلك المجتمعات الصغيرة المتماسكة بشدة أشبة بحساء تعاطف بدائيّ، ممتلئ بمكونات تجعل الاهتمام بهم أسهل.

من المؤكّد أننا سنقدم المساعدة لأناس محددين. إن الهرمونات التي تحفز الوالدين على تغذية أطفالهم هي ما تجعلنا أيضًا مرتابين من الدخلاء -المنافسين المحتملين، والغشاشين، والأعداء. ولقد طوّر البشر -إلى جانب القدرة على فهم بعضهم لبعض- موهبة فصل ذواتهم ليكون هناك «نحن» و «هم».

لقد صعّب العالم الحديث من مهمّة الرحمة. قطعت الإنسانية عام 2007 شوطًا ملحوظًا في هذه المهمة؛ فلأول مرة كان عدد الناس الذين يعيشون في المدينة أكثر من خارجها. وبحلول عام 2050 سيكون ثلث جنسنا متحضرًا. لكن انعزالنا يتزايد. ففي عام 1911، كان هناك ما يقارب 5٪ من المواطنين البريطانيين يعيشون بمفردهم؛ وبعد قرن من ذلك، أصبحت النسبة 31%. كما إن معدل الحياة الانفراديّة في الولايات المتحدة ارتفع لعشرة أضعاف؛ فقد أصبح العديد من الناس الذين تتراوح أعمارهم بين 18-34 عامًا يعيشون بمفردهم مقارنة بعام 1950 في المناطق المتحضرة. كما إنّ أكثر من نصف سكان باريس وستوكهولم يعيشون بمفردهم، وتتجاوز النسبة 90% في أجزاء من مانهاتن ولوس أنجلوس.

ومع توسع المدائن وتقلّص المعيشة الأسريّة، صرنا نرى أعدادًا هائلة من الناس أكثر من الماضي، لكنّ قلةً مَن نعرفهم حقّ المعرفة. إن الطقوس التي تجعلنا على تواصل منتظم مثل حضور كنيسة، والمشاركة في الفرق الرياضية، حتى التبضع من البقالة، هي التي تفسح المجال للمساعدات الانفراديّة، والتي غالبا ما تُنفّذ عبر الشبكة العنكبوتيّة. قد يتحدث اثنان في محلّ صغير محادثةً قصيرةً حول كرة السّلة، أو الأنظمة المدرسيّة، أو ألعاب الفيديو، ليتعرفوا على كافّة التفاصيل عن بعضهم البعض. إن أقل الأشياء جاذبية لنا، مثل أيديولوجيا نحتقرها، هي أوّل ما نرى في شخص على الشبكة العنكبوتيّة. فهم أعداء قبل أن تكون لهم فرصة لأن يكونوا بشرًا.

لو رغبت بتصميم نظام لتحجيم التعاطف، فمن النّادر أن تأتي بأفضل من المجتمع الذي أنشأناه. أعني أنه ضعيف بالفعل. ويعتقد العلماء أنه يتقلص بمرور الوقت. فكّر إلى أيّ مدى تصفك هذه العبارات من 1 (على الإطلاق) إلى 5 (تصفك تمامًا).

- غالبًا ما أكون ليّنًا، وتنتابني مشاعرُ قلق تجاه الأشخاص الأقل حظًا مني.

- أنظرُ في الغالب إلى كافة الأطراف المختلفة قبل إقرار القرار.

على مدى أربعة عقود مضت، قام علماء النفس بقياس مستوى التعاطف باستخدام عبارات مثل تلك التي سبق ذكرها، وقاموا بجمع بيانات من عشرات الآلاف من الأشخاص. ولم تكن النتائج جيدة. فقد تضاءل التعاطف بصورة مطّردة، خاصة في القرن الواحد والعشرين. فالشخص العادي الذي يعيش عام 2009 أقلّ تعاطفًا بنسبة 75% ممن عاشوا عام 1979.

من الممكن أن يصل اهتمامنا إلى حدّه الأقصى في حال معايشتنا لإحدى حالات التعاطف. لنأخذ مثلًا مأساة آلان كردي البالغ من العمر ثلاثة أعوام. ففي سبتمبر من عام 2015، فرّت عائلة آلان من سوريا، موطنها الأصليّ، لتنطلق عبر مضيق ضيّق في البحر المتوسط، يحدوها الأمل بأن تعبر من تركيا إلى اليونان. انقلبت العوامة المطاطية مع الأمواج لتتركهم يبحرون في الظلام لثلاث ساعات. رغم جهود الأب اليائسة لإنقاذ آلان وشقيقه ووالدته، إلا أنهم غرقوا جميعًا. وقد علّق عبد الله كردي البالغ من العمر أربعين عامًا على هذه الحادثة، بقوله: «لا أريد أيّ شيء، حتى لو قدمتم لي كلّ دول العالم، لا أريدها. فقد ذهب أغلى ما لديّ».

بعد وفاة آلان، التقط المصوّر صورة مؤثرة للغاية لجثته الصغيرة، ووجهه مُلقىً على الشاطئ. هزّت الصورة أنحاء العالم، لتكون شاهدةً على أزمة إنسانية. فقد ذكرت صحيفة نيويورك تايمز: «مرة أخرى، عاجزون عن رؤية الحجم الهائل للكارثة، بل إن المأساة الفردية هي التي ترصد اللحظة». وتدفقت، على إثر تلك الحادثة، تبرعات لدعم اللاجئين السوريين. ثم انخرط الناس بعد ذلك في حياتهم. بقيت الأزمة مستمرة، لكنّ المساهمات وتغطيات الأخبار انخفضت سريعًا مثلما ارتفعت بسرعة، لتختفي تمامًا في أكتوبر.

تستحق وفاة آلان هذا الكمّ الهائل من التعاطف. وكذلك وفيّات عدد لا يُحصى من الأطفال خلال هذه الأزمة. مع ذلك، نجد أنّ من السهل التعاطف مع الأشخاص بشكل منفرد -أولئك الذين تطاردنا ملامحهم وصرخاتهم- بدلًا من معاناة الجماعة. لقد وجدت دراسات مخبريّة أن باستطاعة الناس التعبير عن تعاطفهم مع مأساة ضحية واحدة، أكثر مما لو كانوا ثمانية أشخاص، أو عشرة، أو مئات.

لقد كان من المنطقيّ أن يتعاطف أسلافنا مع شخص في وقتٍ ما، لكنّ هذه الغريزة نفسها تخوننا الآن. نحن منشغلون بتصوير المعاناة؛ فقد توفي مئات الآلاف في زلزال هايتي 2010؛ وبينما أكتب هذه العبارة، هناك ثمانية ملايين شخص في اليمن لا يعلمون من أين ستأتي وجبتهم التالية. تتركنا هذه الأرقام بحالة اندهاش، لكنّها تفقدنا الإحساس في النهاية. إن ثِقل وطأتها يجعل عواطفنا منهارة.

تقوم القبلية بخلق مشاكل أعمق من هذه: ومن أجل أن ترى ذلك عيانًا، ألقِ نظرة على الحطام السياسيّ. فقد اختلف الجمهوريّون والديمقراطيون على العشاء قبل خمسين عاما، لكنهم ما زالوا يتناولون طعامهم مع بعضهم البعض. أما الآن، فكلّ طرف يرى أن الآخر غبي، وشرير، وخَطِر. وتحوّلت المناطق المحايدة -بدءًا من دورات المياه إلى ملاعب الكرة- إلى ساحات معارك أخلاقية. واستطعم الناس وسط هذا العداء ألم الغرباء. فالمتصيّدون يعملون بشكل دؤوب لإثارة أكبر قدرٍ من المعاناة في الجانب الآخر. وفي هذا النظام البيئي الغريب، لا يتبخر الاهتمام، بل يتحرك في اتجاه معاكس.

ليس من المفاجئ إذًا أن يكون التعاطف محورَ اهتمام القادة المدنيين، والشعراء، والقساوسة -أو أيّ شخص يحاول إصلاح النسيج الاجتماعيّ. ففي الخطاب الذي ألقاه السيناتور باراك أوباما عام 2006 في جامعة نورث ويسترن، قال فيه: «كثُر الحديث حول العجز الفيدراليّ في هذه البلاد. لكنني أعتقد أنّ من الواجب أن نتحدث عن عجزنا عن التعاطف». واستمرّ أوباما يرثي هذه الحال بقوله: «إنّنا نعيش في ثقافة تثبّط من التعاطف. ثقافة لا تخبرنا في الغالب إلا عن هدفٍ رئيس، وهو أن نكون أغنياء، رشيقي القامة، أكثر شبابًا، مشاهيرَ، آمنين، ومسلّين. إنها ثقافة ذات دوافع أنانيّة، يعززها أصحاب السلطة». بالنسبة إلى أوباما، فإنّ استعادة هذا التعاطف مهمّ لشفاء الأمّة. قام الفيلسوف جيريمي ريفكين بوضع هذه العبارات في سياق أكثر وضوحًا عندما كتب: «إنّ أهم سؤال يواجه البشريّة هو: هل يمكن أن نصل إلى تعاطف عالميّ في الوقت المناسب لتجنب انهيار الحضارة وإنقاذ الأرض؟».

ساءت الأمور منذ أن عبّر أوباما وريفكين عن هذه المخاوف. فثقافتنا ملوثة، ومهترئة وقابلة لتنسلّ إلى قطع متناثرة. إن هذه الغرائز التي حفّزت الرحمة بين الجماعات المعزولة قد زرعت بذور الخوف والكراهية لتنمو،

بينما يتوسع عالمنا ويصبح أكثر تنوعًا. والمستفيد الأكبر من هذه الانقسامات هي المؤسسات الإخباريّة ومنصات التواصل الاجتماعي. فالغضب من إنتاجهم، وهو صناعة تنمويّة.

لقد بُنيَ المجتمع الحديث على التواصل الإنسانيّ، ومجتمعنا بتأرجح في ذلك. قمت، وعلى مدى عشر سنوات مضت، بالبحث عن الكيفية التي يتحقّق بها التعاطف، وما الذي يمكن أن يعود علينا منه. لكن كوني عالم نفس يدرس التعاطف، مثل عالم مناخي يقوم بدراسة مناخ القطب الجليدي، فكل عام نكتشف مدى أهميته، بينما يتدهور العالم من حولنا.

هل من الضروريّ أن يكون التعاطف على هذه الشاكلة؟ هذا السؤال هو ما يرتكز عليه هذا الكتاب. يجادل العلماء، على مدى قرون، بأن التعاطف متوارث في جيناتنا، ومثبت بأدمغتنا. وأسمّي هذه «فرضية رودينبيري»؛ وذلك لأن جين رودينبيري قام بتمريرها في أعظم برنامج تلفزيوني على الإطلاق (ستار تريك: الجيل التالي). فقد كانت مستشارة المشروع الأميركيّ ديانا تروي تُعرَف في أنحاء المجرة بتعاطفها. وعلى النقيض منها، يقدم لنا رودينبيري شخصية داتا الأتوماتيكيّ الذي لا يرى مشاعر الآخرين. (رغم أنه بارع في استخدام الكمان، وبناء السفن النموذجيّة).

تحتوي فرضية رودينبيري على افتراضين، كلّ جزء منها يحمل تقليدًا فكريًّا قديمًا. فالأول ينصّ على أن التعاطف خصلة -أي أمر جوهريّ في شخصياتنا- وتظلّ ملازمة لنا امتداد الحياة. كانت ديانا تروي نصف إنسان ونصف بيتازويد؛ سلالة تخاطرية تشبه البشر شكلًا. وكان تعاطفها نابعًا من جيناتها الدخيلة؛ هبة من الطبيعة لا يمكن مشاركتها. ولا يمكن للإنسان أن يطمح أن يكون مثلها، مثلما أنّه ليس بمقدوره التنفس تحت الماء، أو ينمو له ذيل. كان افتقار داتا للتعاطف مبرمجًا حرفيًّا في دماغه البوزيتريني. إن المعنى الضمنيّ هنا هو أنّ الناس قد زُودوا بترميز طبيعي للتعاطف، في مرحلة بين داتا وتروي، تمامًا مثلما أن طولنا لا يتغير بعد البلوغ ونبقى على الطول نفسه مدى الحياة.

يمكن إرجاع هذه الفكرة للعالم البريطاني فرانسيس غالتون، الذي كان مهووسًا بالقياس. فقد كان شعاره: «احصِ متى استطعتَ» وبذكاءٍ بشري. انضم غالتون عام 1884 إلى معرض لندن الدوليّ للصحة، لافتتاح أول معرض للاختبارات النفسية في العالم. ويمكن لسكّان لندن أن يشقوا طريقهم لإجراء سلسلةٍ من الاختبارات. وبأسرع وقت ممكنٍ، استجابوا

في محطة واحدة للومضات الضوئية، وفي مكان آخر حاولوا التعرف على نغمات متماثلة بشكل منفصل. لكن اختبار غالتون فشل في توقع القدرات الفكرية أو النجاح المهني للخاضعين لاختباره، لكنه لم يكن مصدومًا؛ إذ اعتقدَ أنه يحتاج ببساطة لأدوات أفضل. واتفق معه الآخرون أيضًا، وبحلول العشرينيّات كان هناك عددٌ لا يحصى من الاختبارات لقياس معدّل الذكاء، والشخصية، والسّمة.

كان غالتون ابن عمٍّ غير مباشر لداروين، وكان مؤمنًا بالحتميّة الجينيّة بشكل شرس. فقد قام بتصنيف المجموعات العرقيّة حسب الذكاء، وأوجدَ مصطلح «تحسين النسل». حلمَ بالمدينة الفاضلة حيث يمكن أن يترّبى فيها الناس على الذكاء والقيم الأخلاقية. وقد تطور تحسين النسل بشكل ضعيف. لكنّ علماء النفس قد تأثروا بتفكير غالتون، وخلصَ العديد منهم إلى أنّ اختباراتهم قد احتوت على «مستويات» ثابتة من الشخصيّة. فإذا كانت نتيجتك ذكاءً متوسطًا وعصابية شديدة، فهذه هي الفطرة التي وُلدت عليها، وستعيش بها، وتموت عليها.

بدأ علماء النفس، في أوائل القرن العشرين، بدراسة التعاطف. وكانوا يميلون لاتباع اتّجاه الاختبار، فصمموا العديد من التقييمات. طلب البعض من الخاضعين اختيار المشاعر المناسبة للملامح. وقام آخرون بفحص استجابتهم لبعضهم البعض. كم قفزَ معدل ضربات قلب المرء حينما رأى من بجانبه يُصعق كهربائيًا؟ وما مدى تأثرهم بعدما سمعوا عن قصة طفل يتيم؟ لقد استخدم علم النفس هذه الاختبارات لرسم «الشخص المتعاطف» المألوف، الذي غالبًا ما يكون كبيرًا في السن، ذكيًّا، أنثويًّا، مهتمًا بالفن. أمِلَ البعض باستخدام هذه المعلومات بشكل عملي، مثلًا، في اكتشاف مَن سيتفوق ليصبح معالجًا نفسيًا أو قاضيًا. لكن النتائج كانت أقل دقة من تطلعاتهم. فمن أحرزوا درجات جيدة في اختبار التعاطف، لم يتفوقوا في الاختبارات الأخرى. وتكهّنت بعض اختبارات التعاطف بالرحمة، وفشلت أخرى في التكهن.

استمر الاختبار رغم تلك النتائج، حتى وصل إلى ذروته عام 1990 بمفهوم الذكاء العاطفيّ، والذي ابتكره بيتر سالوفي وجون ماير. وسرعان ما انتشر الذكاء العاطفي في الثقافة الشعبية، وضاع الكثير منه خلال الترجمة. آمنَ كلّ من سالوفي وماير بإمكانية تطوير الذكاء العاطفيّ بالممارسة، لكن الأساتذة يزعمون في الغالب بأنهم وجدوا أفرادًا بمعدل

ذكاءٍ عالٍ، ممن يرغب العملاء بتوظيفهم أو مواعدتهم. (تلميح: إذا لم يرغب شريكُكِ بوجود الكلاب، فالأفضل أن تنظري لخيارات أخرى). والمعنى الضمني هنا أن الذكاء العاطفي سمة للشخص، يستحيل تغييرها.

ربما تكون ديانا تروي متعاطفةً على نحو فائق، غير أن ذلك كان عائقًا بالنسبة إليها. ففي العديد من حلقات ستار تريك، تصطدم بشخص من إنتربرايز وتتعثّر فورًا، ثم تصبح مأخوذة بمشاعرهم، ولا يمكنها أن تفعل شيئًا يغلق استشعارها الهوائي. على النقيض من ذلك، تتضمن وقاحة داتا على سخرية، وحزن، أو اهتمام رومانسي يعبر من أمامه. فهو يبحث جذلًا عن الزلات مرة تلو أخرى، دون إدراك منه. إن افتقاره للسمو الاجتماعي أمر لا إرادي، كما هو الحال في مشاعر تروي العميقة.

أما الجزء الثاني من فرضية رودينبيري: فهو أن التعاطف ليس خصلة ثابتة وحسب، بل ردة فعل انعكاسيّة، فورية، وتلقائية. ولهذه الفكرة جذورها في افتراض قديم حول كيفية عمل العواطف. ففي **محاورة فيدروس** (Phaedrus)، يصف أفلاطون الروح البشرية بأنها كالعربة. يكافح قائدها -الذي يرمز إلى المنطق أو العقل- للتحكم في خيولها. يمثل أحدهم العواطف، ولا يقوم بدوره على نحو جيد: «إنه حيوان ملتوٍ، أخرق... بعيون رمادية وجلد محمرّ. بالكاد يخضع للسوط والتحفيز». رأى أفلاطون أنّ الحياة النفسيّة صراع بين العقل والعاطفة، وغالبًا ما يخسر أحد المتصارعين.

ليس هناك اتفاق بين الجميع. إذ يعتقد الفيلسوف الرواقي إبيكتيتوس أنّ العواطف نتاج للتفكير. وقد كتب: «لا ينزعج الناس من الأحداث. بل يقلقون من أحكامهم». كانت هذه وجهة نظر تفويضيّة؛ لأنها تعني أننا حينما نغيّر طريقة تفكيرنا سنتمكن من تغيير مشاعرنا أيضًا. فقد أتقنَ الممارسون الروحيون، خارج العالم الغربي، تقاليدَ بوذيّةً وتقنياتٍ أخرى للوصول لذلك.

لكنّ المفكرين الغربيين فضّلوا وجهة نظر أفلاطون. ووصفوا المشاعر على أنها دوافع حيوانية قديمة لا تُطلب، وهي التي تؤجج عراك الحانات، والاستثمارات الشريرة، وتناول الآيس كريم بشراهةٍ في منتصف الليل. ادّعى فلاسفة التعاطف الأوائل مثل آدم سميث، وتيودور ليبس، وإيدث شتاين، أن التعاطف كان تلقائيًا إلى حد ما: إذ لا يستطيع الناس تجاهل استيلاء المشاعر عليهم من واحد لآخر (وإذا كنت مثل داتا فلن يسعك إلا

أن تتجاهل). نما هذا المنظورُ في المفهوم الحديث المتمثّل في كون العواطف «مُعدية»، تنتشر بين الأفراد مثل الفيروس.

خلال الوقت الذي قام سالفوي وماير بوصف الذكاء العاطفي لأول مرة، استكشف باحثون في بارما (إيطاليا) جذور التعاطف البيولوجيّ عن طريق الصدفة. فقد كانوا يبحثون في الكيفية التي يتحكم فيها الدماغ بالحركة، وذلك عن طريق وضع قطع من الطعام على الطاولة أمام قرود المكاك، وعندما يُمسك الحيوان بهذه الهدية يسمع الباحثون فرقعة الخلايا العصبية من خلال أقطاب الكهرباء المغروسة في جمجمته. قاموا في أحد الأيام بترك معدّات التسجيل بينما يضع صاحب التجربة الطعام على الطاولة. حينما شاهدها القرد، انفجرت شعلة نشاط في دماغه، رغم أنه كان جالسًا دون حركة. كان ذلك تحولًا مربكًا للتجربة، لكنه حدث مرات عديدة لهذا القرد، ولقرود أخرى. لقّب الباحثون هذه الخلايا باسم «العصبونات المرآتية» أو كما تعارف على تسميتها باسم خلايا «القرد يرى فيفعل» (monkey see monkey do cells).

سرعان ما وثّقت مئات الدراسات -بعضها من مُختبري الشخصي- محاكاة الإنسان، ليس فقط في الحركة بل في العواطف أيضًا. نشطت لأولئك الذين شاهدوا أشخاصًا يشعرون بالألم، أو الاشمئزاز، أو السرور، أجزاءٌ في أدمغتهم تطابق تلك الأجزاء التي تنشط حينما يتعرضون لتجربة هذه المشاعر بأنفسهم. كان بيت القصيد بسيطًا وشاعريًا. فنحن نشعر بالفعل بألم وفرح وخوف بعضنا البعض. إضافة لذلك، بدا هذا المظهر الجسديّ للتعاطف ملهمًا للرحمة. فقد تطوع مَن قاموا بمحاكاة آلام غيرهم ليصعقوا من أجل تجنب الشعور بهذه المشاعر: ومَن حاكوا سرور الآخرين كانوا أقرب لمشاركة المال معهم.

لم يكن البحث متّسقًا على الدوام. ففي بعض الحالات، فشلت المحاكاة بالتكهن بالرحمة، أو مدى ما شعرَ به هؤلاء من تعاطف. ولم يتضح جيدًا كيفية عمل المحاكاة في الدماغ (للقراء المهتمين العودة إلى الملاحظات لمعرفة المزيد حول هذا الموضوع). لكنّ بعض الباحثين كانوا مقتنعين بأنهم وجدوا الكنز الخفي للصلاح الإنسانيّ. وقد لخّص أحد علماء الأعصاب النموذج المبهر للعصر، بالإشارة إلى خلايا المحاكاة، «بخلايا غاندي العصبيّة». وبالنسبة إلى غير علماء الأعصاب، فقد بينت فحوصات الرنين المغناطيسي مشاعر التعاطف بشكل قاطع. إن صور الدماغ بألوانها الفاتنة تستحضر

الحقيقة. فالناس يميلون إلى تصديق الادعاءات عندما تتضمن مرجعية من علم الأعصاب، ولو بشكل يسير.

أصبحت المحاكاة هي التفسير السائد للتعاطف، وهي تتناسب بشكل تامّ مع فرضية رودينبيري. لقد أغرتِ المسوحُ الدماغيّة الناسَ بالتفكير بأن أدمغتهم «مثبتة»، وبُنيت بشكلٍ صلب لتعمل بطريقة معيّنة. وقد استُلهمت هذه الاستعارة من علم الكمبيوتر، حيث تقترح بأننا لا نستطيع تغيير ما نشأنا عليه تمامًا؛ لأنّه جزء من تكويننا.

إن الحكمة المستمدّة من أفلاطون إلى غالتون، ومن علم النفس الحديث وعلم الأعصاب إلى الثقافة الشعبية لستار تريك، واضحة وجليّة: التعاطف أمرٌ خارجٌ عن إرادتنا. فإذا كان خصلةً من خصالنا، فليس بوسعنا أن نفعل شيئًا لنزيد من تعاطفنا. وإذا كان لا إراديًا، فليس بمقدورنا أن نغيّر مقدار ما نشعر به تجاه بعضنا البعض في تلك اللحظة. كل ذلك مُستحسنًا حينما يكون التعاطف طبيعيًا: على سبيل المثال، بين أفراد عائلتنا، أو أصدقائنا، أو قبيلتنا. لكنّه سيئ لعصرنا الحاضر. بمعنى أنّنا حينما نفشل في تعاطفنا، سنكون بذلك قد وصلنا إلى حدود الصلابة. وعلينا، ببساطةٍ، أن نقفَ ونتفرّج على عالمنا وهو يغدو أكثر قسوةً وتمزّقًا.

لحسن الحظّ أنّ فرضية رودينبيري، والقرون الفكرية التي مثّلتها، كانت خاطئة. فمن خلال الممارسة، يمكننا تنمية تعاطفنا، ونصبح نتيجة لذلك أكثر تراحمًا.

قد تبدو هذه الفكرة مفاجئة، لكنها في الحقيقة نتاج عقود من البحث. فمن خلال عملي في العديد من المُختبرات -من ضمنها مختبري الخاص- فهناك ملمح بأن التعاطف يقع ما بين كونه خصلة ثابتة ومهارة -أي يمكننا أن نشحذ همّته مع الوقت، ونكيّفه مع العالم الحديث.

لنأخذ باعتبارنا عادات نظامنا الغذائيّ والرياضة. فقد تطوّر البشر في بيئة جعلت التمرين أمرًا ثابتًا والرزق شحيحًا. واستجابة لذلك، تطور لدينا تذوقٌ للدهون، والبروتين، والراحة. حاليًا، نجد الكثير منّا يستهلك وجبات سريعة، ونادرًا ما يُطلب منهم إجهاد أنفسهم. فحينما نسمح لغرائزنا بالسيطرة، قد ندلّل أنفسنا لنصل لحتفٍ مبكّر. لكن الكثير لا يقبل هذا التوجه، بل يقاتل ليبقى صحيًا، يضبط نظامه الغذائي ويواظب على النادي الرياضيّ لأننا نعلم حكمة هذا الخيار.

وبالمثل، حتى لو تطورنا لنهتمّ بأساليب معينة فحسب، فإنّنا نستطيع السمو فوق هذه الحدود. فبإمكاننا أن نزيد أو نُنقص من مستوى التعاطف، في أي لحظة، تمامًا مثل مفتاح الصوت في جهاز الستريو؛ فنتعلم الاستماع إلى زميلٍ عسر، والصمود بجانب قريبٍ يعاني. بمرور الوقت، سنكون قادرين على ضبط قدراتنا العاطفيّة، نتراحم مع الغرباء البعيدين، الأجانب، وحتى الكائنات الأخرى. بذلك؛ نستطيع تحرير تعاطفنا من قيوده التطوريّة.

بعبارة أخرى نقول إنّ التعاطف ليس قوة خارقة في نهاية الأمر، فقد أُسبغ على البيتازويد، وإلى حد ما، بقيتنا. إنّه قوة قديمة منتظمة، مثل أن تكون متينًا، رشيقًا، أو ماهرًا في الخربشة. يملك البعض استعدادًا وراثيًا ليكونوا أقوى من غيرهم -لكنّ القوة أيضًا مكفولة لنا. فحينما تعيش حياةً من الدرجة الثانية، سوف تتضاءل عضلاتك، وإذا حافظت على نشاطك ستُبقي على قوتك.

بالنسبة إليّ، كان طلاق والديّ بمثابة تدريب على التعاطف. لقد أجبرني على ممارسة التراحم -والعمل على التواصل مع والدي ووالدتي أيضًا، بدلًا من الانسحاب أو الدخول في صراعهما. نحن مَن نختار، أن نكون أكثر تعاطفًا، مثلما نختار نمطًا حياتيًا صحيًا. وفي العديد من الحالات، تبقى الخيارات هي نفسها. إنّ الأمر كما صاغه الروائيّ جورج ساندرز: «هناك اضطراب في كل واحد منا، مرضٌ حقيقيّ، ألا وهو الأنانيّة. غير أنّ هناك أيضًا علاجًا له. لذلك كنْ صالحا وسبّاقًا، ومريضًا يقاتل بقوة للبحث عن أكثر الأدوية الفعالة ضد الأنانية لبقية حياتك».

يدور هذا الكتاب حول تلك العلاجات، والعلوم التي تتجذّر منها. بإمكاننا إلى جانب العلاجات الحديثة -ومن ضمنها الصداقات غير المحتملة، والفن، وبناء المجتمع- أن ننمّي نوعًا أقوى من التعاطف، ونوسّع بذلك من إطار التراحم فيما بيننا. سنلتقي في هذه الصفحات برجال الشرطة الذين تعلموا كيف يتواصلون مع المدنيين بسلام أكثر من ذي قبل، والتوجّه الذي انتهجه الهوتي والتوتسي نحو غفران الإبادة الجماعيّة، والتعصب الأزليّ الذي حلّ كراهيتهم. وسنرى محكومين سابقين يناقشون الروايات مع القضاة، مستكشفين إنسانيّتهم في هذه العمليّة، إضافةً إلى محاولة الأطباء والممرضين في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة لمساعدة العائلة في أصعب أوقاتها لكيلا يغرقوا في أحزانهم.

إنّ الصّراع من أجل الرحمة ليس بالأمر السهل عليهم، ولن يكون سهلًا لأيّ واحد منا. لذا؛ لن يقدّم هذا الكتاب عشر خطوات بسيطة لكيفيّة تصبح، من خلالها، أشدّ رحمة. ولا يعِدُ بذلك رغم ظاهره، فالناس خيّرون بطبعهم أولًا وآخرًا. إن الإنسانيّة رحيمة بطبيعتها بنسبة 39٪ ربما، أو 71%، أو بين ذلك. لكن المهم هو إلى أين ننطلق وليس من أين نبدأ.

في غضون خمس سنوات أو ربما خلال سنة واحدة، يمكن أن يكون العالم أشدّ حقارة، أو أشدّ رحمة. ويمكن لنسيجنا الاجتماعيّ أن يتمزّق أكثر، أو يبدأ في التماسك. نحن لا ندين للآخرين بهذا التعاطف، خاصّةً إذا كانت عاقبة هذا الفعل القسوة أو عدم الاكتراث بنا. لكنّنا حينما نستسلم لأكثر غرائزنا العاطفية كسلًا، فسوف يعاني الجميع. أخيرًا، يعتمد اتجاهنا الذي نسلكه -ومصيرنا الجماعيّ- على ما يقرّر كلّ واحد منّا أن يشعر به.

الفصل الأول

الحراك المُدهش للطبيعة البشريّة

(ومع ذلك تتحرّك)

منسوبة إلى جاليليو جاليلي

منذ قرن مضى، كان الجميع، تقريبًا، يؤمنون بأنّ الأرض ثابتة من تحتهم. فأستراليا جزيرة منذ الأزل، ويفصل المحيط الأطلسي ما بين البرازيل والسنغال، وقد كان ذلك الأمر بالغ الوضوح لدرجة أنّه لم يكن محلّ نقاش. ثم قام ألفريد فيجنر بتغيير ذلك. كان خليطًا من عالم أرصاد ومغامرًا بنفحة كلاسيكيّة. وقد حطم رقمًا قياسيًّا عالميًّا عندما طاف فوق أوروبا لأكثر من يومين عبر منطاد يتتبع الطقس. شقّ طريقه عبر جرينلاند، وقام بتفجير قنابل في مناطق التندرا ليقيس مدى عمق الغطاء الجليديّ. وقد مات في إحدى هذه الرحلات عن عمر يناهز الخمسين.

عند دراسته لقيعان المحيطات، لاحظ فيجنر أنّ القارات تكمل بعضها البعض مثل قطع أُحجية. وقد كتب إلى إحدى المقرّبات منه: «ألا يتلاءم الساحل الشرقي لأمريكا الجنوبيّة تمامًا مع الساحل الغربيّ لأفريقيا كما لو أنهما كانا متلاصقين يومًا ما؟». وقد لاحظ فيجنر أسرارًا أخرى حيث يقول: «هذه فكرة يجب أن أسعى بها». كانت السهول الأفريقية مغطاة بصخور مغمورة، خلفتها الأنهار الجليدية القديمة. فإذا كانت قريبة من خط الاستواء دائمًا، فكيف نفسّر الأمر؟ كما انتشرت أنواع متماثلة من السرخس والسحالي في أنحاء تشيلي، والهند وحتى القارة القطبية الجنوبية. فكيف لها أن تسافر هذه المسافة؟

في ذلك الوقت، اعتقد علماء الأرض أن جسور اليابسة القديمة امتدت ذات مرة إلى المحيطات، لتسمح للحياة أن تتقاطع بين القارات. لم يرض فيجنر بهذا التفسير. ففي كتابه **أصل القارات والمحيطات** (*The Origin*

of Continents and Oceans) الصادر عام 1915، طرح فكرة بديلة ومتطرفة؛ مفادها أنّ الأرض كانت، في زمنٍ ما، كتلةً واحدة أطلق عليها فيجنر «بانجيا» (Pangea)، ثم توالت نزاعات العصور داخل القارات التي نعرفها الآن. فقد كان المحيط الأطلسيّ أصغر مما أدركه الناس، وكان يمتد ويتوسّع. وقد انجرفت الحيوانات التي تطورت لتكون أليفة إلى أركان بعيدة من كوكب الأرض؛ ممّا يعني أن سطح الأرض كان يتحرك بشكل مستمر، وغير محسوس.

لم تقع فكرة فيجنر موقع احترام بين علماء الأرض (الجيولوجيين). فقد سخرَ منه العلماء بلا رحمة، ودرجوا على تسمية اكتشافه بـ«انجراف قاريّ». إذ لم يكن فيجنر متخصصًا في مجالهم نفسه، ولم يؤمن المطّلعون بأن لديه القدرة على تحدي أفكارهم الراسخة، خاصّة بفكرة غريبة للغاية. وصف أحد الباحثين الانجراف القاري -وذلك بعد تلخيص عشرات من ردود أفعال مشابهة- على أنه «نوبات هذيان لأشخاص بحالة سيئة، مرضى بتحرُّك قشرة الأرض وداء تجوّل قطبها». وقد وقف عدد قليل مع فيجنر، حيث شكّل تنظيمًا مصغرًا من الجيولوجيين مناصري النظرية الحركية (mobilists)، لكن مناصرو الثبات (fixists) التقليديين، نجحوا في الدفاع عن أرض ثابتة. وكتب رولين تشامبرلين محرر مجلة **الجيولوجيا**: «إذا أردنا أن نؤمن بفرضية فيجنر، علينا أن ننسى كلّ ما تعلمنا خلال سبعين سنة مضت، ونبدأ من جديد». وحينما حانت وفاة فيجنر، أُلقيت نظريته في قمامة التاريخ العلميّ.

بعد عقود، اكتشف العلماء صفائح تكتونية (متعلقة بأديم الأرض) أكبر من القارات، وتقوم الرواسب الحالية بدفعها. انجرفت الصفائح الأميركية والأوروبية والآسيوية بعيدًا عن بعضها بشكل سريع مثل سرعة نمو أظافرك، وتحرّكت لما يقارب ثلاث أقدام خلال حياتي. كان فيجنر، المُغترب بعلمه وأفكاره اللامنطقيّة، على حقّ في النهاية. فأُعيدت كتابة تاريخ الأرض للاعتراف بأن الأشياء التي تبدو لنا ساكنة بإمكانها التحرك.

نحن نقبل الآن بأن الأرض والسماء يتغيران للأبد، لكنّ فهمنا لأنفسنا يبرهن على أننا أشد عنادًا. إذ من المؤكد أننا سنكبر، وتتيبّس عظامنا، ويتحوّل شعرنا إلى اللون الأشيب، لكنّ جوهرنا باقٍ كما هو. إن موقع ذلك الجوهر يتحرّك منذ قرون. فاللاهوتيون وضعوه في النفس البشرية الخالدة، وركّز فلاسفة الأرض على الشخصيّة الطبيعيّة والفضيلة. أما في العصر الحديث،

فقد أصبح جوهر الإنسان بيولوجيًا تمامًا، مبنيًا على جيناتنا، بأكواد داخل أجسادنا.

كان هناك افتراض بأنّ المكان الذي تسكنه الطبيعة البشريّة، بغضّ النظر عن موقعه، ثابت وغير قابل للتغيير. أسمّي هذا الاعتقاد «الثبات النفسي» (psychological fixism)؛ لأنه ينظر إلى النفس بالطريقة نفسها التي رأى فيها علماء الأرض القارات. يمكن أن يكون الثبات مريحًا. فهو يعني معرفة حقيقة الآخرين، وحقيقتنا أيضًا. ولكنّه يجعلنا محدودين أيضًا. فالخَوَنة سيخونون دومًا، والكاذبون سيكذبون دومًا.

ظهرَ علمُ فراسة الدماغ في القرن التاسع عشر، وكان متمسكًا بأن كلّ سمة عقلية لها مكان خاصّ في الأماكن العصبية. وقد استخدم علماء فراسة الدماغ الفرجار لقياس الأماكن الغائرة والنتوءات في جمجمة الإنسان، إضافةً لتحديد درجة إحسانه ونزوعه إلى الخير. كان هذا النوع من الثبات مفيدًا في الدفاع عن التسلسل الهرميّ الاجتماعيّ السائد. فقد قام عالم الفراسة الدماغيّة تشارلز كالدويل بجولة في أميركا الجنوبيّة ليزعم بأن الأشخاص الذين ينحدرون من أصول أفريقية لديهم أدمغة مصممة للخضوع. كما استخدم آخرون حقائق بيولوجيّة مزعومة ليبرهنوا على أن النساء ليس لهنّ حق في التعليم، وأنّ الفقراء مُعدَمون لسبب خيّر، كما أنّ المجرمين أشخاصٌ لا يُرجى صلاحهم. لقد كان علم فراسة الدماغ علمًا مفلسًا، ولكنه مناسب وملائم كأيديولوجيّة.

بحلول أوائل القرن العشرين، كان علم الأعصاب قد تجاوز علم فراسة الدماغ (phrenology)، لكن بقي الشعور القديم بأنّ بيولوجيا الإنسان أمر ثابت. وأدرك الباحثون بأن دماغ الإنسان قد تطور بسرعة فائقة خلال الطفولة، وليس فقط في النمو، بل في إعادة تشكيله داخل بنية معقدة ومبهرة. وبالنسبة إلى الجزء الأهم والأكبر، فقد تبيّن أن الدماغ يتوقّف عن النمو. لم يتمكّن علماء الأعصاب -باستخدام الوسائل المتاحة لهم- بالكشف عن أيّ تغييرات بعد بلوغ البشر سنّ الرشد. وانسجم ذلك مع المفاهيم الشعبية وأصبح عقيدة يؤمن بها الجميع. توصّل العلماء إلى أنّ الجروح تلتئم، لكنّ العصبونات تُفقد عند حدوث ارتجاج، وفي الشيخوخة، أو حفلات العزوبية التي لن تعود.

وصفَ الأبُ الروحيّ لعلم الأعصاب الحديث، رامون إي كاجال، هذه الفكرة بقوله: «تكون مسارات الأعصاب في مراكز أدمغة البالغين، ثابتة،

قد بلغت حدها، كما أنها غير قابلة للتغيير. فكل شيء قابل لأن يموت، ولا يمكن تجديده. لكن تغيير هذه الحتميّة منوطٌ بعلم المستقبل، إن أمكن».

لكن العلم لم يكن بحاجة لتغيير هذه الحتمية ليدرك الخطأ. فقد ظهر، قبل ثلاثين عامًا، أوّل اكتشاف يقود الطريق لذلك، عبر دراسة تغريد الطيور. حيث يتعلّم ذكر الحسّون والكناري كل ربيع نغمات جديدة لجذب رفقة محتملة. كما اكتشف العلماء أن الطيور، وبينما تقوم ببناء هذه التوليفة، تنمو لديها آلاف من الخلايا العصبية بشكل يوميّ. إضافةً لذلك، اكتشف الباحثون، على مرّ العصور، خلايا عصبية جديدة في كبار الفئران، والزبابات[1] والقردة أيضًا.

ولا يزال المشكّكون يتساءلون عمّا إذا أمكن للبالغين تطوير أدمغتهم. ثم حصلَ تقدّمٌ في المعرفة من مصدر لم يكن بالحسبان؛ ألا وهو الحرب الباردة. إذ قامت الدول، في سنوات الحرب الأولى، باختبار أسلحتها النووية بشكل منتظم. ثم توقفت بعد معاهدة حظر التجارب عام 1963. وارتفعت مستويات الكربون -النظير الفيزيائيّ الذي ينتج عن التفجير النووي- وانهار بالسرعة نفسها. يتوجه ذلك الإشعاع الكربوني إلى النباتات والحيوانات التي نأكلها، وما نأكله يشق طريقه نحو الخلايا الجديدة التي ننتجها. استفادت عالمة الأعصاب كريستي سبالدينج من هذه المسألة. وقامت باستعارة خلايا دماغ «كربونيّة-طويلة الأجل» من علماء الآثار، على أساس مستوياتها في المجموعة الرابعة عشر، لتشير إلى السّنة التي وُلدوا فيها، والمدهش أنّها اكتشفت أنّ الناس ينمّون خلايا عصبيّة طوال حياتهم.

بعبارة أخرى، الدماغ ليس بثابتٍ على الإطلاق، بل يتغير، وهذه التحوّلات ليست عشوائيّة. فقد أظهرت دراسات الرنين المغناطيسي مرة تلو الأخرى، أن تجاربنا، واختياراتنا، وعاداتنا تشكّل أدمغتنا. فعندما يتعلم الناس العزف على الآلات الوترية أو الشعوذة، فإن هناك أجزاءً من أدمغتهم ترتبط بالتحكم في نمو أيديهم. وعندما يعانون من الإجهاد المزمن أو الاكتئاب، فهناك أجزاء من أدمغتهم ترتبط بضمور الذاكرة والعاطفة.

على مر السنين، ازدهرَ القول بالثباتيّة في مواضع أخرى. فكلما بحث العلماء عن «الطبيعة البشرية» التي لا تتغير، قلّت الأدلة التي تثبت عكس ذلك. لننظر إلى الذكاء مثلًا، فقد ادّعى فرانسيس غالتون أنه موجود منذ الولادة، ولا يتزحزح. لكن بعد عقد من الزمان وفي عام 1987، اكتشف

(1) الزبابات أو الزباباوات: فصيلة من الثدييات تتبع رتبة زبابيات الشكل. (المترجمة)

عالم النفس جيمس فلين مسارًا مذهلًا: فعلى مدى العقود الأربعة الماضية ارتفع معدل الذكاء الأميركيّ العادي بأربع وعشرين نقطة. ومنذ ذلك الحين، قام باحثون آخرون بتوثيق تأثيرات مماثلة في أنحاء العالم. يتغيّر الذكاء بشكل حاسم عبر الأجيال من العائلة نفسها. ومن المؤكّد أنّ مثل هذه التحوّلات ليست وراثية في الأصل، بل تعكس خيارات وعادات جيدة -كالتغذية والتعليم. يتماشى مع هذه الفكرة رؤية الأطفال الفقراء الذين يُتبنّون من أسر أكثر ثراء، حيث يرتفع معدل ذكائهم بمقدار عشر نقاط. وجد علماء النفس في تحليل حديث لأكثر من 600 ألف شخص، أنّ كل سنة يكملها الشخص في التعليم تزيد ذكاءه بمعدل نقطة؛ مما يجعل ذلك الأثر مستمرًا في بقية حياته.

تتغير شخصياتنا أيضًا بصورة لا ندركها تمامًا. فالبالغون يصبحون أكثر عصبية بعد مغادرة منزل والديهم، ويميلون أكثر للانطواء بعد زواجهم، وبعد بداية عملهم الأول يصبح الإنجاز وفق ما تمليه عليه ضمائرهم. نستطيع بالطبع أن نتغير عن قصد. فالعلاج النفسي يجعل الشخص أقل عصبية، وأكثر انفتاحًا ووعيًا عن ذي قبل -وتبقى هذه التغيرات سنة على الأقل قبل نهاية العلاج. إن الشخصية لا تحبسنا في مسار حياتيّ معين وحسب، بل تؤثر أيضًا في خياراتنا التي نتخذها.

يمكن لعلوم الطبيعة البشرية أن تهتدي بعلم الأرض وتنبذ الثباتية بشكل نهائي. نحن لسنا ساكنين أو متجمدين؛ فأدمغتنا وعقولنا قد تحوّلت وتبدّلت خلال حياتنا. وربما كان هذا التغيير بطيئًا وغير محسوس. إلا أننا نتغير.

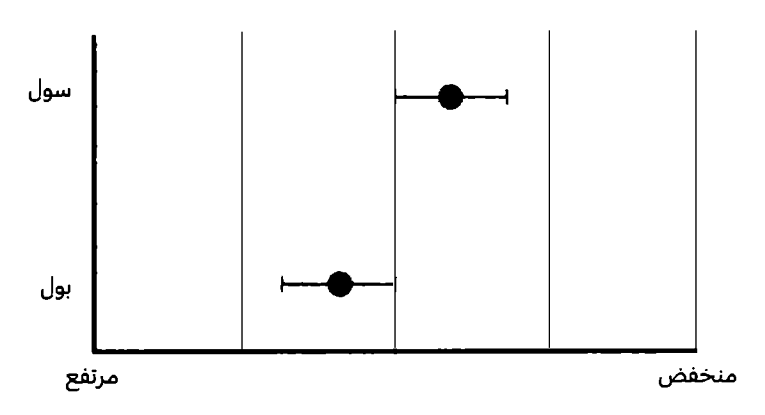
يمكن أن أشير لذلك بـ «الحراك النفسي» (psychological mobility) كمغاير لمصطلح فيجنر. إذ إن الحراك لا يعني أن بإمكان الشخص أن يكون أي شيء. جرب أن تقول مثلًا لن أحرك أشياء بعقلي، ولن أفوز بجائزة نوبل للفيزياء. تلعب جيناتنا دورًا مهمًّا في تحديد مدى ذكائنا وعُصابيتنا، ونوعنا الذي نحن عليه، ومن دون شك فهي ثابتة منذ الولادة. فالطبيعة البشرية جزء موروث، وجزء يعتمد على الخبرات؛ والمهم في نقاشنا هذا هو مدى أهمية كل جزء.

لنأخذ الذكاء مثلًا. فالجينات هي من تؤهل الشخص ليكون أكثر أو أقل ذكاءً. ويمكن أن نسمي هذه «نقطة الضبط» لديهم. لكن كل شخص لديه نطاق محدد أيضًا. حيث تكون سجلات الذكاء المرتفعة أو المنخفضة مرتكزة

على من قام بتربيتهم، وإلى أي مرحلة وصلوا في تعليمهم، وحتى الجيل الذي ولدوا فيه. يركز مَن ينادي بالثباتية على نقطة الضبط لدى الشخص، متسائلًا عن مدى ذكاء الشخص. بينما يركّز المنادي بالحركية، على المدى الذي يمكن للشخص أن يصله في الذكاء. هذان السؤالان مهمّان، ولكن الثباتية قد سيطرت على معظم الأحاديث التي تتناول الطبيعة البشرية أكثر مما يتطلب الأمر. ولذلك نميل إلى التقليل من قدرتنا على اختيار مَن نكون.

وفقًا لفرضية رودينبيري، يعدّ التعاطف خصلة محبوسة في دواخلنا ولا تتأثر بمحاولاتنا. وتتفق هذه الفكرة مع الحسّ السليم. من المؤكد أن هناك مَن يهتم بالبشر أكثر من غيره، لذلك وُجد القديس والمعتلّ النفسي، لكن ماذا تعني هذه الاختلافات؟

لنتخيل أن هناك شخصيتين هما: سول وبول. بول أقل ميلًا نحو التعاطف، وأشد نزوعًا إلى الأنانية. سيدلل مَن ينادي بالثباتية على أن هذه الخصلة باقية فيه للأبد، لأن من النادر أن ينزاح البشر عن نقطة الضبط الموجودة لديهم. صُوّرت الفكرة على هيئة رجلين لهما نطاق ضيق نسبيًا. فلا يستطيع بول المسكين حتى في أفضل أيامه أن يمارس التعاطف بقدر ما يفعل سول في أسوأ أيامه:



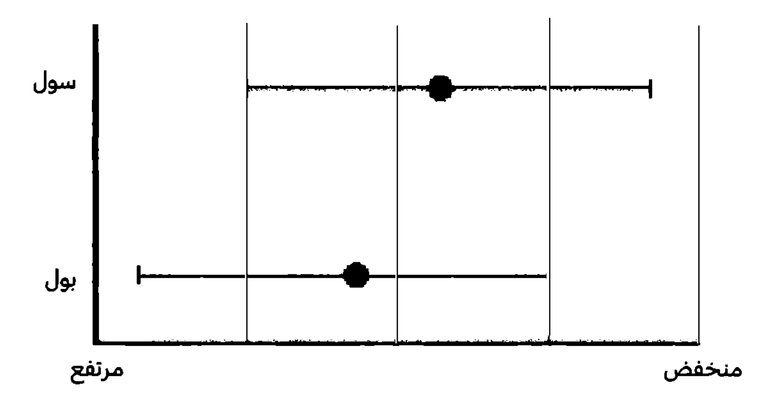
هنالك جزءٌ صحيح في هذا المنظور. فالتعاطف جيني نوعًا ما؛ إذ اتضح ذلك في دراسات عن التوأم. ففي بعض الأبحاث، يقوم التوأم بحلّ شفرة عواطف البشر استنادًا على صور أعينهم، وعند البعض الآخر يوضح الوالدان

أن توأمهما ميالان في الغالب لمشاركة ألعابهما مع الأطفال الآخرين. في إحدى التجارب الإبداعية الخاصة، قام الباحثون بزيارة مجموعة توائم تتراوح أعمارهم بين السنتين وثلاث سنوات في منازلهم. وتظاهرت واحدة من العلماء بإغلاق الحقيبة على يدها بالخطأ. وقام الآخر، سرًّا، بقياس مدى قلق الأطفال بعد الحدث، وإلى أي مدى وصلوا في محاولتهم مساعدة الزائرة المصابة.

بغضّ النظر عن القياس، يميل التوأم المتطابق إلى أن يكونا أكثر تشابهًا من التوأم غير المتطابق. يتشارك كلا النوعين مسكنهما، لكنّ التوأم المتطابق يتشاركان كامل جيناتهما بدلًا من نصفهما. إن المدى الذي يتشاركان فيه هذا التطابق يظهر في شخصياتهما وذكائهما وما إلى ذلك، بخلاف التوأم غير المتطابق، وقد عزاه العلماء إلى الوراثة. تشير مثل هذه التحليلات إلى أن التعاطف يتحدد جينيًا بنسبة 30%، والكرم بنسبة 60%، وأن هذه التأثيرات جوهرية -مشابهة للمكوّن الوراثي لدرجة الذكاء بما يقارب 60%. كما إنّها تتسم بالثبات. قام الأشخاص، في إحدى الدراسات، بإكمال اختبارات التعاطف عدة مرات على مدار اثني عشر عامًا. فلو علمت درجة أحدهم في سن الخامسة والعشرين، لن تخفق في التنبؤ بدرجته في الخامسة والثلاثين.

بينما نسلّم بأهمية نقاط الضبط، سيجادل الحركيّ أن بوسع المرء أن يتغير بطرق متعددة. لنلقي نظرة على بحث التوأم الذي ناقشناه للتو. معلوم أن التعاطف والرحمة جينيّان بشكل جزئيّ، لكنّ هناك متسعًا للعوامل غير الجينية، إذ تلعب التجارب، والبيئة، والعادات دورًا مهمًا. لقد رُسمت هذه المرونة من خلال توسيع نطاق التعاطف الممكن لبول وسول. وبالاعتماد على خبراتهم واختياراتهم، يستطيع كل واحد منهما الذهاب لأبعد من ذلك على طول النطاق. في هذه الصيغة، حتى لو كانت نقطة الضبط لبول أدنى من سول، فأشد لحظات تعاطفه ستتجاوز أقل ما لدى سول.

لدينا الآن أدلة جُمعت منذ عقود تبرهن على أنّ التعاطف يتشكّل بالخبرة. فعندما يُظهر الوالدان مستوى عاليًا من التعاطف أمام طفلهما في سنته الأولى، سيُظهر الطفل في السنة الثانية اهتمامًا بالغًا بالغرباء، ويصبح أقدر على التناغم مع مشاعر الآخرين في الرابعة من عمره، كما أنّه يتصرف بسخاء أكبر في السادسة، وذلك عند مقارنته بالأطفال الآخرين في مثل عمره.



إن الرعاية مهمّة، وتزداد أهميتها للأطفال عندما يكونون عرضةً للخطر. قام علماء النفس بفحص الأيتام في رومانيا، وهي دولة سيئة السمعة في معاملتها القاسية للأطفال الملحقين بالمؤسسات. كان الأطفال يعانون هناك من سوء التغذية والإهمال. ولم يتلقوا اهتمامًا من قبل. ونتيجة لذلك، تعلم الكثير من أيتام رومانيا عدم الاهتمام بالآخرين، بل أظهروا عجزًا في التعاطف مشابهًا لما يوجد لدى المعتلّين نفسيًا. كان بعضهم محظوظًا بتبنّي أسرٍ حاضنة لهم، غالبًا في عمر الثانية. فينجح هؤلاء الأطفال بتجنّب العديد من مشاكل أقرانهم، حيث ينمو لديهم مستوىً نموذجيّ من التعاطف، سيّما حينما تكون استجابة المربين نحوهم مليئة بالدفء. إن هذه البيئة القاسية قد نقلت هؤلاء الأطفال لمدىً آخر، لكن نقلهم لبيئة أخرى قد أعادهم لفطرتهم الأولى.

تعمل الظروف على تشكيل التعاطف جيدًا في مرحلة الشباب. فعلى سبيل المثال، تنبئ نوبة الاكتئاب بأن المرء سيكون أقل تعاطفًا خلال السنوات القادمة. كما إنّ ازدياد حدة المعاناة تؤدي لتغير في التعاطف بأساليب مفاجئة ومختلفة. وعندما يتسبب الناس بهذه المعاناة يتآكل هذا التعاطف، لكن تحملهم للمعاناة سيزيد من تعاطفهم. ليس بإمكاننا أن نتجنب دومًا إيذاء مشاعر بالآخرين. فعلى سبيل المثال، يقوم أطباء الأورام، وبشكل مستمر، بنقل أخبار لا تسرّ إلى المرضى وعائلاتهم: كتفاقم حالة مريض السرطان، فشل علاجه، أو أن هذا المرض سوف يقضي على حياته. في عام 2017، قام مدراء في أميركا بالاستغناء عن 34 ألف موظف في شهر. ويصف عالما النفس جوشوا مارغوليس وأندرو مولينسكي هذه اللحظات بأنها «شرور

ضرورية». إن من السهل التعاطف مع مريض السرطان والعاطلين عن العمل حديثًا، لكن الأشخاص الذين يقومون بهذه الشرور يعانون بدورهم. فمثلًا، يعاني 50% من أطباء الأورام بتوتر وحرقة في كل مرة ينقلون أخبارًا سيئة للمريض. حتى التظاهر بأداء ذلك في تجارب المعامل يؤدي لارتفاع نبضات القلب لدى طلاب الطب.

يمكن أن يتحوّل الاهتمام بشخص مريض لديك إلى ازدراء ذاتك. وسوف يكون الشعور بالذنب ضريبةً لذلك. إذ يعاني المدراء من مشاكل في النوم والصحة عندما يؤدون مهامهم خلال فترات تسريح العمال الثقيلة. ويقوم الأفراد في مثل هذه الأحوال بحماية أنفسهم عبر استبعاد العاطفة من المعادلة. وجد مارغوليس ومولينسكي أن نصف مَن يقومون بهذه الشرور الضرورية يبتعدون عمن آذوهم. كما يتجنب المدراء التفكير بعائلات الموظفين خلال فترة تسريح العمال. فيقومون باستخدام لغة جافّة ومحادثة منتهية. ويركز الأطباء الذين يقومون بإيصال الأخبار السيئة على الجانب التقني في العلاج، وذلك محاولة منهم لتخفيف ألم المرضى.

ولكي يتعايش هؤلاء مع أنفسهم، يقوم المؤذي غالبًا بلوم ضحيته أو تجريدها من إنسانيتها، وهي عملية عرفت باسم «فك الارتباط الأخلاقي». قام مجموعة من علماء النفس، في الستينيات، بأمر الخاضعين بأن يصعقوا الفرد الآخر بشكل مستمر. فما كان من الخاضعين إلا أن أنكروا ألم الصعق، ونظروا إلى ألم الضحية على أنه غير مقبول. وفي دراسة حديثة، طُلب من الأميركيين البيض القراءة عن مجزرة الأميركيين الأصليين التي وقعت على أيدي المستعمرين الأوروبيين. وبعد قراءتهم، شكّكوا بإمكانية شعور الأميركيين الأصليين بمشاعر معقدة مثل الأمل والعار.

إن فك الارتباط هو المساهم ببناء ذلك النسيج العاطفيّ الغليظ. على مدى عقود من الزمن، قام عالم النفس إرفين ستاوب بدراسة مَن قاموا بالقتل خلال الحرب أو الإبادة الجماعية. ووجد أنهم قد عطّلوا تعاطفهم، «من شأن ذلك أن يخفف قلقهم على رفاهية مَن يستقبل الأذى أو مَن يستحق المعاناة». قام الباحثون في عام 2005 بإجراء مقابلات مع عمال الإعدام في سجون أميركا الجنوبية. تماشيًا مع وجهة نظر ستاوب، وادعى الجلادون بأن من يحكم عليهم بالإعدام «لا يستحقون أن نعتبرهم كائنات بشرية بالمطلق». أما العمّال المنفذون للإعدام -على سبيل المثال: ربط السجين بنقالة يدوية لأخذ حقنة- فهم يجردونهم من إنسانيتهم في الغالب. وكلما

كان الجلاد أقرب للضحية، كان تجريدهم من إنسانيتهم أشدّ.

إن إلحاق الألم بالآخرين يمكن أن يحرك الناس إلى الجانب الأيسر من نطاق التعاطف، فيكون الاهتمام أمرًا بالغ الصعوبة بالنسبة إليهم، أما مَن يتحملون معاناة عظيمة في حياتهم ففي الغالب يصبحون أكثر تعاطفًا في النهاية. إن الصدمات، بما فيها الاعتداءات، والمرض، والحرب، الكوارث الطبيعية، هي زلازل نفسية تهزّ أساس الحياة لدى الناس. فبعد هذه الصدمة، يرى الناجون العالم مختلفًا عن السابق، فيكون أشد خطورة وقسوة، كما أنّ من الصعب التنبؤ بما سيحدث فيه. ويعاني الكثير من اضطراب ما بعد الصدمة: تغمرهم لحظات خاطفة من أسوأ ذكرياتهم ويقاتلون بمشقة لاستعادة حياتهم. لكن معظم مَن يتحملون الصدمات، لا يتطور لديهم اضطراب ما بعد الصدمة. فبعد ستة أشهر من حدوثها، يشتكي أقل من نصف ضحايا الاعتداء الجنسي من أعراض الاضطراب؛ ويقل الرقم بين الجنود المقاتلين لحوالي ثمانية أشخاص.

يتلقى الناجون من الصدمات دعمًا من قبل الآخرين، وعادة ما يكون طريق علاجهم أسهل من غيرهم. بعد ذلك، يتحولون هم بأنفسهم للعب الدور والقيام بمساعدة الآخرين بأنفسهم. فبعدما ضرب إعصار هارفي مدينة هيوستن، قام الناجون من إعصار كاترينا -الذين عُرفوا باسم «بحريّة كاجون»- بنقل عشرات القوارب إلى تكساس للمساعدة في إنقاذ الضحايا. كما قام الآلاف من الناجين بتحويل مهنهم إلى «مستشارين زملاء» لمساعدة الآخرين على الشفاء من آلامهم. فتحدّث الجنود لبعضهم البعض خلال لحظات من اليأس. كما قام المدمنون الذين تمكّنوا من التغلب على إدمانهم منذ عشر سنوات، بمساعدة المبتدئين بخطواتهم الأولى في الشفاء من الإدمان.

أطلق علماء النفس على هذا النوع من الرحمة اسم «الإيثار المتولّد من المعاناة»، وهو موجود في كل مكان. وقد قام باحثون، مؤخرًا، بفحص المجتمعات التي مزقتها الحروب في أكثر من أربعين دولة، من ضمنها بوروندي والسودان وجورجيا. لقد تعرّض هؤلاء البشر في تلك البلدان، والقرى، والمدن إلى ألم لا يمكن تصوره، فلا عجب من انسحابهم من الحياة العامة. لكنهم بدلًا من ذلك، ضاعفوا من التزاماتهم الاجتماعية وانخرطوا في شؤونهم المدنية. وعندما قام الباحثون بتسليمهم المال، كانوا أكثر ميلًا لمشاركته مع الآخرين مقارنة بالأشخاص الذين يقطنون بلدانًا لم

تتأثر بالحرب. وبالمثل، يقوم ضحايا العنف السياسي والكوارث الطبيعية بالتطوع بمعدلات مرتفعة لمساعدة المشردين والمسنّين والأطفال المعرضين للخطر. ويبدي ما نسبته ثمانون بالمئة من ضحايا الاغتصاب تعاطفًا أكبر في الأشهر التي تلي الحادثة، مقارنة بالسابق.

بقيت هذه الآثار الإيجابية لمدة سنوات. وفي إحدى الدراسات، قام عالم النفس دانييل ليم، إلى جانب ديف دي ستينو، بقياس عدد الأحداث المؤثرة التي تعرض لها الأفراد خلال حياتهم- أحداث مثل حوادث سيارات أو مرض خطير أو وقوعهم ضحية لجريمة. جاء هؤلاء إلى المختبر، حيث التقوا بمشارك آخر يعاني من مهمة محبطة. تقدم المشاركون لمساعدة هذا الشخص، وكلما اشتدت معاناة أحدهم كان أسخى من غيره في تقديم المساعدة، رغم أن تجاربهم المؤلمة حدثت منذ وقت طويل.

عندما يساعد الناجون آخرين غيرهم، فهم بذلك يساعدون أنفسهم. عادة ما يُوضع هؤلاء الضحايا في قالب نمطي على أنهم «ضعفاء» بسبب تلك الصدمة، لكن الكثير منهم يبزغون بقوة ونفوذ أكبر. إن «التطور اللاحق للصدمة» (Post-traumatic growth) بما يتضمنه من روحانية عظيمة، وعلاقات قوية، وإحساس متجدّد بالهدف، شائعٌ بقدر شيوع اضطراب ما بعد الصدمة. عندما يشعر الناجون بتعاطف عميق ويستجيبون له، فمن المرجح أن يُظهروا تطورًا لاحقًا للصدمة. يدرك هؤلاء حينما يقدمون مشورتهم للناجين الجدد مدى ما قطعوه للوصول لهذه المرحلة، وكيف أصبحوا بهذه القوة، وإذا كان تحمُّلهم للأذى قد ساعدهم لمساعدة غيرهم، إذ لم يكن حدوثه عبثًا. مثلما قال عالم النفس العظيم الذي نجا من محرقة الهولوكوست، فيكتور فرانكل: «إن الرجل الذي يدرك مسؤوليته تجاه الإنسان... لن يستطيع أن يتخلص من حياته. ذلك لأنه يعرف 'سبب' وجوده، وسوف يكون قادرًا على تحمل أي 'كيفية لوجوده' تقريبًا».

يمكن للتجارب أن تُسهم بتحسين مدى ما نملكه من تعاطف، لكن التغيرات التي رأيناها حتى الآن كانت مصادفة. إذ لا يقوم الناس بإيذاء الآخرين اعتباطًا: فهم بالكاد يتكيفون مع الخيارات التي اتخذوها. ومن المؤكد أن الضحايا لم يختاروا التعرض للأذى؛ لكنهم يظهرون لطفهم للآخرين نتيجة الظروف التي تعرضوا لها. قلة من الناس اختاروا أسرهم، ولم يختر أحد جيناته. والسؤال هنا ليس ما إذا كان التعاطف يزيد أو ينقص، بل عن إمكانية تغييره عن قصد.

إن الدليل المشجع الذي يقول إن تغيير مستوى التعاطف أمرٌ واردٌ وممكن، يشجع على تغييره بالفعل. تعلمت ذلك من واحدة من أبطالي المثقفين، كارول دوك. التقيتُ بكارول للمرة الأولى خلال التقديم لوظيفتي في جامعة ستانفورد. في البداية، أوضحت لي بأنني إنسان عصبي، وكان ذلك يوما عصيبًا بالنسبة إليّ، فالتحدث إليها بحد ذاته كان كافيًا لإثارة هلعي بدرجة منخفضة. توقفتُ في طريقي لمكتبها ودخلتُ دورة المياه، ثم قمت بترطيب المناديل بماء بارد ووضعها على رقبتي، أملًا بأن يتوقف هذا التعرّق الذي لا مفر منه. تحدثتُ خلال اجتماعنا بسرعة خارقة. وكان تساؤلي الرئيس: ما إذا كان الناس قادرين على تغيير مدى تعاطفهم. وأخبرتها عما قرأته للتو: بأن التعاطف مضمَنٌ في جيناتنا، لكنه يتغير أيضًا مع الظروف.

سألتني: «لكن ماذا يعتقد الناس؟».

كنت مشوشًا. فقد كنت أهذر في خمس دقائق ضيقة حول ما يعتقده العلماء. ربما لم أكن واضحًا؟ متسرعًا؟ غير كفء؟ بدأتُ بإعادة صياغة خلاصتي، لكن كارول قاطعتني.

«لا، أعني ماذا يظنّ الناس لا الباحثون، بل الناس في دراساتهم؟».

الباحثون بشرٌ أيضًا. لكن سؤال كارول المخادع جعلني أدرك أنني لم أضع آراء الناس بالحسبان إلا ما ندر.

وقد كان ذلك مهمًا للغاية، ولو أراد أحد أن يعلم السبب، فقد بعثت به كارول. لقد قامت على مدار بضع عقود بدراسة «الذهنيات» أو معتقدات الناس حول علم النفس. ووجدت أن الناس ينقسمون لزمرتين. الأولى «ثباتيون بشكل يومي» ممن يؤمنون بأجزاء من علم النفس، مثل الذكاء والانبساطية والسمات غير القابلة للتغيير. يقوم الثباتيون برسم الآخرين وفق نقاط الضبط لديهم. أما الزمرةُ الأخرى فهم «الحركيّون بشكل يومي» مَن يرون هذه الميزات نفسها على أنها مهارات. أي إنّهم يتمتّعون بمستوى معين من الذكاء حاليًا، لكنهم قادرون على تغييره إذا عملوا على ذلك.

يظهر أثر هذه الذهنيات على أداء الناس وتصرفاتهم، وبالأخص عندما تصعب الأمور عليهم. وفي مجموعة من الدراسات المشهورة، قامت كارول إلى جانب زملائها، بقياس ذهنيات الطلاب فيما يخص ذكاءهم. ثم أكمل الطلاب بعد ذلك مجموعة من المشاكل الصعبة، وعلموا فيما بعد عن ضعف أدائهم. عزا الطلاب الثباتيون فشلهم إلى الافتقار إلى القدرة. وعندما

فشلوا أكاديميًا، تجنّبوا فرص التدريب الإضافية. ربما بدا الأمر بالنسبة إليهم عديم الجدوى، فإذا لم أتمكن من التحسن، فلِمَ أحاول؟ ومن المخجل أن أتعثر. من خلال قبول التعليم العلاجي، اعترفوا أنهم غير أذكياء، ولن يكونوا كذلك. وفي المقابل، قبِل الطلاب الحركيّون فرص تعليم إضافية. واستنتجوا أن زيادة تعرضهم للعمل تزيد من تطورهم.

لم تقم كارول بقياس الذهنيات فقط: بل قامت بتغييرها أيضًا. فقد طلبت مع زملائها أن يقرأ الطلاب مقالات تشير إلى أن الذكاء مِطواع. وبغض النظر عن الكيفية التي انطلقوا منها، أصبح هؤلاء الطلاب حركيين، ونتيجة لذلك حاولوا بذل المزيد من الجهود في مهام الذكاء. ويمكن لهذا النوع من التغيير أن يقدم تأثيرًا طويل الأمد. وجد علماء النفس في مراجعة حديثة لأكثر من ثلاثين دراسة، بأن مَن تعلموا إمكانية زيادة ذكائهم، انتهى بهم الأمر بالحصول على معدل أعلى بشكل طفيف -ولكنها زيادة اعتدّوا بها في سنوات دراستهم التالية. تمتاز الذهنيات بالقوة، خاصة في دعم الأداء لطلاب الأقليات، وفي بعض الحالات، تُقلل فجوة التحصيل العنصري.

بمجرد وصولي إلى جامعة ستانفورد، قررتُ مع كارول، إلى جانب زميلتنا كارينا شومان، أن ننظر في إمكانية أن يعمل التعاطف مثل الذكاء بالطريقة نفسها. كنّا نعتقد بأن من يؤمنون بأن التعاطف خصلة، سيميلون إلى تجنبه في الأوقات الحرجة والصعبة. وعلى الجانب الآخر، أولئك الذين يؤمنون بأنه مهارة، سيحفّزونه من دواخلهم ويحاولون تقديمه حتى وإن صعب عليهم.

بدأنا بكل بساطة من خلال سؤال مئات الأشخاص عن أي من العبارات التالية يتفقون معها:

بشكل عام، يمكن لأي شخص تغيير الكيفية التي يتعاطف بها.

بشكل عام، لا يمكن لأي شخص تغيير الكيفية التي يتعاطف بها.

قمنا بتقسيم المشاركين إلى قسمين، نصف ثباتي ونصف حركي. ومع وجود هذه المعلومات لدينا، قمنا بإدارتها جميعًا من خلال مسار عقبة تعاطفية: سلسلة من الظروف التي يتلاشى فيها التعاطف في الغالب. وفي

معظم الحالات، كان الحركيون يحاولون أكثر من الثباتيين. على سبيل المثال، استمعوا إلى قصص عاطفية من أشخاص ذوي عِزق مختلف لأطول وقت ممكن، واعترفوا بأنهم مستعدّون لتكريس وقت أكبر للنظر في آراء المختلفين عنهم في هذا الشأن.

قمت أنا وكارول وكارينا، بتغيير هذه النظرة حول التعاطف، وذلك من خلال تقديم إحدى المقالتين. كلاهما بدأتا بالمقطع نفسه:

اصطدمت، مؤخرًا، بشخص كنت أذهب معه إلى المدرسة الثانوية منذ عشر سنوات. ومثل كافة لقاءات ما بعد المرحلة الثانوية، لم أستطع إلا أن أقارن الشخص الذي أمامي بالشخص الذي كان معي في الثانوية. كانت ماري واحدة من هؤلاء الذين يجهلون التعاطف، فلم تُقدّر يومًا ما يمرّ به الآخرون، أو تفهم كيف يشعر الآخرون.

تواصل مقالة الثباتيين:

هل تتخيل أنني لم أندهش حينما اكتشفت أنها معاون للرهن العقاري، أي تستعيد ملكية المنازل أحيانًا من أصحاب عانوا من امتلاكها؟ إنني أرى الشخص نفسه الآن، وأتساءل لماذا لم تتغير ماري، ولم تُطوّر من شخصيتها غير المتعاطفة؟

وتمضي المقالة في وصف التعاطف على أنه خصلة، ثم تختتم بانطباع أخير حول ماري: «ليس من المستغرب أن مستوى تعاطفها لم يتغير بمرور الوقت، وباعتقادي أنها حتى وإن حاولت أن تشعر بتعاطف نحو الآخرين، فمن المحتمل أنها لن تنجح لأن هذه طبيعتها».

وتذهب مقالة الحركيين إلى توجه آخر:

هل يمكنك أن تتخيل حجم دهشتي عندما علمت بأنها تعمل الآن أخصائية اجتماعية ولديها أسرة ودور حيوي في خدمة المجتمع؟ لقد التقيت بشخص مختلف الآن، أتساءل كيف استطاعت ماري أن تتغير على هذا النحو.

تصف هذه المقالة التعاطف كمهارة؛ إذ تقدم لهم دلائل على أن الناس

يتطوّرون وبإمكانهم أن ينمّوا قدراتهم على الاهتمام. وتختتم المقالة: «أظن أنها عملت على تطوير مشاعر التعاطف على مدى سنوات. ويمكنها، الآن، كأخصائية اجتماعية أن تنقل الرسالة للآخرين: فباستطاعة الناس تغيير مدى ما يشعرون به من تعاطف تجاه الآخرين».

آمن الأشخاص في تلك الدراسة بكلتا المقالتين، كل واحدة على حدة. فبعدما قرأوا بأن التعاطف خصلة، اتفقوا مع رأي الثباتيين. وبعدما قرأوا بأنه مهارة، أصبحوا حركيين. وقد بدلت هذه المعتقدات، وبشكل حاسم، خياراتهم الشخصية. فقد أصبح «الثباتيون الجدد» أكثر كسلًا في تعاطفهم. فعلى سبيل المثال، كان تعاطفهم مقتصرًا على مَن يشابهونهم في تفكيرهم أو على شاكلتهم، لكن ليس مع الغرباء. وعلى النقيض، أصبح «الحركيون الجدد» يمارسون التعاطف حتى مع الأشخاص المختلفين عنهم عرقيًا أو سياسيًا.

قام الحركيون بتمرين تعاطفهم في حالات أخرى صعبة أيضًا. في إحدى الدراسات، علم طلاب من ستانفورد بحملة توعويّة للسرطان في الجامعة. وأخبرناهم أن بإمكانهم المساعدة بعدّة طرق. بعض من هذه الطرق كانت مبهجة. على سبيل المثال، المشاركة في سباق المشي لجمع أموال البحث. وبعضها كانت موجعة، مثل أن يضطروا للجلوس في مجموعة دعم السرطان وسماع قصص معاناتهم. سألنا الطلاب، كم ساعة باستطاعتهم أن يتطوعوا لكلّ مهمة؟ وعد الثباتيون الجدد والحركيون الجدد بالمقدار الزمنيّ نفسه عندما تكون المساعدة سهلة، لكنّ الحركيين كانوا أكثر استعدادًا للتطوع ضعف عدد ساعات الثباتيين، عندما يتطلب العمل تعاطفًا أشد. أما المواقف التي تنفّر الناس غالبًا، فلم تعد تزعجهم.

كان اختيار المشاركين لقراءة المقال الذي ينادي بالثبات والآخر الذي ينادي بالحراك اختيارًا عشوائيًا، مما يعني أن أصحاب المجموعة الأولى لم يختلفوا كثيرًا عن المجموعة الأخرى عندما وصلوا إلى المختبر. لكن ببضع دقائق، قمنا بدفعهم إلى يسار أو يمين نطاق تعاطفهم العاطفي.

يُلقي هذا العمل الضوء على مفارقة عميقة. فقد هيمنت فرضية رودينبيري على رؤيتنا الثقافية حول سير التعاطف. حيث نعيش جميعًا في جوهرنا على أننا ثباتيون. هناك عوائق كافية أمام الرأفة في هذا العصر، وفرض الثبات على جوهرنا يضيف المزيد من العوائق. إذا استطعنا كسر هذا النمط والاعتراف بأن الطبيعة البشرية، وذكاءنا، وشخصياتنا، وتعاطفنا،

هي -إلى حد ما- مرهونة بنا؛ فإننا نستطيع حينها أن نعيش كحركيين، وننفتح على إمكانات جديدة للتعاطف. وربما تكون بقراءتك إلى هذا الحد، قد غيرت من ذاتك صوب هذا الاتجاه بالفعل.

لكن هل نستطيع أن نقوم بشيء أعظم من مجرد تغيير ذهنياتنا؟ هل نستطيع أن نتحكم بدقة في تجربتنا الحالية، ونتعاطف بالطريقة التي نريد؟ وفي الوقت الذي نريد؟ وإذا كنا نستطيع، فما هي الطريقة؟

الفصل الثاني

اختيار التعاطف

تصدّت لكلٍّ من رون هافيف (Ron Haviv) وإد كاشي (Ed Kashi) صعوبات معيشية خلال عملهما. يصرح كاشي بقوله: «كنا ننجذب إلى الأشياء التي يهرب منها معظم الناس». قام هذان الصحفيان بتوثيق المآتم والانتفاضات وما يتخللهما، على مدى عقود. فكل جثة تملك تلك النظرة، بأعينها المفتوحة للرائي المثقل بلحظاته الصعبة. لكن الطريقة التي يتعامل بها هذان الصحفيان مع عملهما مختلفة. انظر إلى هاتين الصورتين، مع الأخذ بالاعتبار أنهما تبعدان عن بعضهما بحوالي ستة أميال مكانيًا، وتفصل بينهما سنتان زمانيًا:





قام هافيف بالتقاط الصورة على الجانب الأيسر. حيث شن الصرب، خلال حرب كوسوفو، حملة تطهير عرقية ضد المسلمين، فقاموا بقتلهم أو إجلائهم. فرّ الكثيرون إلى الجبال المتفرقة، لكن أعداد الملاجئ كانت ضئيلة. ويوضح هافيف: «كان ذلك المجتمع يقطن الجبال وسط البرد القارس، وهذا الطفل توفي جراء التعرض لهذه الأجواء، وهم في هذه الصورة يقومون بتجهيز جنازته، حيث يُغسل الجسد في التقاليد الإسلامية قبل الدفن».

يقوم هافيف بتنحية مشاعره من المعادلة حينما يلتقط مثل هذه

الصورة. إذ يقول: «لديّ مسؤولية لأكون موجودًا من أجل العامة، وليس لشخصي، وألا أكون عاطفيًا بشدة لدرجة العجز عن التقاط صورة». حيث يحتفظ بملامح جامدة وهو محاط بهذا الحداد.

أما كاشي، فقد التقط الصورة على الجانب الأيمن. ماكسين هي المرأة التي تظهر في وسط الصورة، في آخر مراحل داء باركنسون والزهايمر. يتذكر كاشي: «من الواضح أنها أرادت أن تموت في ذلك اليوم. وكان من المفترض أن يخبرها زوجها بأنها ستموت، وأنا مَن سيطلب من الزوج أن يقوم بذلك. لذا، جثوت على ركبتي وقلت: «آرت، عليك أن تخبر ماكسين أنه لا بأس بالرحيل... فقام وفعل ذلك، وبعد ساعة ونصف توفيت».

على العكس من هافيف، غرق كاشي في موجة عاطفية قوية. إذ يعترف: «سيقول بعض الفضلاء أنني هنا أؤدي عملي، وهم أكثر موضوعية. لكنني في الغالب أبكي كثيرًا في هذه الأوضاع». وذلك لأنه ينشئ روابط حميمية مع أحداث وأصحاب الصور. في الأشهر الأخيرة، نام آرت بجانب ماكسين في أسرّة متجاورة، كان سريرها من المستشفى. وفي ليلة وفاتها، استبدل بسريرها سريرًا خفيفًا، ونام كاشي عليه كي لا يبقى آرت وحيدًا في تلك الليلة.

لماذا عمل هافيف بصورة مختلفة عن كاشي؟ هناك احتمال بأن هذه هي استطاعتهما. وهذا هو الجزء الثاني من فرضية رودينبيري الذي يقول إن التعاطف ما هو إلا ردة الفعل التي تطهرنا عندما نتعرض لألم الآخرين. ربما يكون كاشي شبيه ديانا تروي في التصوير الفوتوغرافي؛ وربما يكون هافيف أشبه بشخصية داتا.

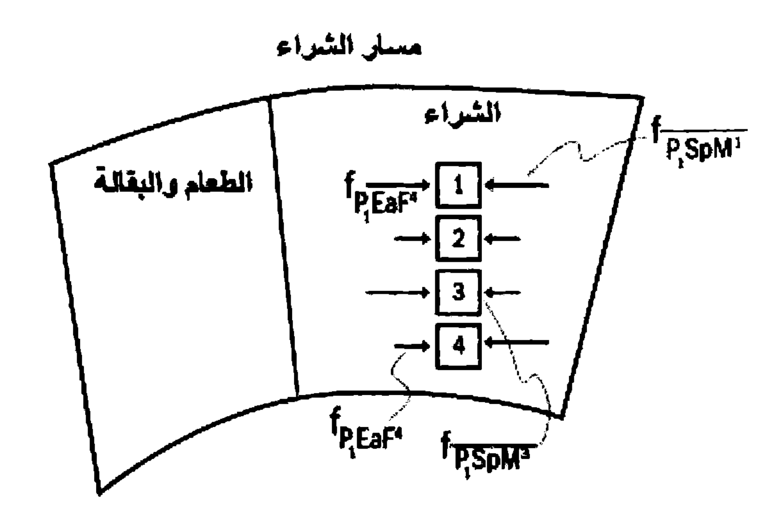
لن يتفق أحد من المصورين. إذ يهتم هافيف بشخوصه ويشعر بأهمية مساعدتهم، ولذلك من الواجب أن يضبط مشاعره ليوثق معاناتهم. وبعدما ينتهي من عمله ينخرط في البكاء لتفريغ مشاعره. حيث يقول: «لقد درّبتُ نفسي لأكون عاطفيًا بعيدًا عن الموقف. فحينما أعود للفندق أشرع في البكاء». أما بالنسبة إلى كاشي، فالروابط العاطفية جزء من عمله. «إنني أقوم بدور أخصائي اجتماعي تقريبًا».

يرى كلٌّ من هافيف و كاشي أنّ مشاعرهما لا تتحكم بهما. فكلّ واحد منهما يتعاطف مع هدفه بطريقته الخاصة.

لنتخيل لعبة شدّ الحبل. حيث يشدّ الفريقان الأحمر والأزرق الحبل

من كلا الجانبين. باستطاعتك أن تصف هذا الحدث بعدة أساليب: صفّ من الملامح الشابة تثني أجسادها بجهد، حدث قديم لقياس حجم الإرادة، وهو حدث أولمبي قديم سيعاد إحياؤه عام 2024. بينما سيصفه الفيزيائي بطريقة مختلفة؛ إذ يبذل كل لاعب قوة، وهي مزيج من قوتهم والاتجاه الذي يسحبون نحوه. يمكن رسم كل قوة للفريق على شكل أسهم، مع الفريق الأحمر المتوجه (لنقل) شرقًا، والفريق الأزرق المتوجه غربًا. السهام الأطول للاعبين الذين يبذلون جهدًا أقوى، أما السهام الأقصر فهي للاعبين الذين يبذلون مجهودًا أقل. إذا كان مجموع اتجاه الشرق أقوى من اتجاه الغرب، فسوف يتجه الفريق الأحمر إلى الفوز. إذا تعب الفريق الأحمر وارتفعت همم الفريق الأزرق، سوف تتبدل القوى ويتحول التيار.

رأى العالِم النفسي كيرت ليفن السلوك البشري بالطريقة نفسها؛ فقام، في الثلاثينيات، ببناء نظريته الكبرى على مبادئ الفيزياء. وقد برهن على أن الناس محكومون بمجموعة من القوى أو الدوافع النفسية. نحن نسحب نحو أفعال محددة عبر دوافع الوصول، وندفع بعيدًا عن أفعال محددة من خلال دوافع التجنب. إذا فاق وصولنا للدوافع تجنبها، فإنّنا نتصرف وفق الدوافع، وإذا حدث العكس، سنمتنع عن التصرف. وهنا يرسم -من بين كلّ الأشياء- عملية التبضع من البقالة.



يواجه المتسوق أربعة أطعمة. يقوم ليفن برسم الدوافع التي تحفّزه نحو كل خيار -ربما يكون طعامًا لذيذًا أو صحيًا- من خلال سهم إلى اليمين، والدافع الذي يدفعه بعيدًا عنه -ربما يكون سعره مرتفعًا أو خاليًا من الجلوتين- من خلال سهم إلى اليسار. يملك الطعام رقم 3 عدة مزايا تجذب المتسوق، ويصدّ عنه القليل من الناس. فيبتاعه. أما الطعام رقم 4، فهو أيضًا لا يتطلب التفكير، ولكنه على الجانب الآخر الذي يتجنبه ويعلم أنه لا يريده. إذن، الطعام رقم 1 و 2 هما المخادعان. رقم 1 يجذبه ويصدّه في الوقت نفسه، ربما يكون شهيًا، ولكنه غالي الثمن. (مثل شرائح الفيليه الرقيقة)، أما الطعام رقم 2 ليس شهيًا ولا غالي الثمن، ربما يكون رخيصًا وجيدًا (مثل البولوني) وكلاهما وضعا لصنع خيارات صعبة. رقم 1 بسبب صراعك، ورقم 2 بسبب لا مبالاتك.

استخدم ليفن هذه النظرية لشرح ضغط الأقران والفوضى السياسية، وما يقع في المنتصف. فبالنسبة إليه، كل خيار لعبة، يشبه لعبة شد الحبل ولكنها في أدمغتنا. إن كل ما تقوم بفعله من بداية نهوضك من السرير إلى لومك طفلك للخروج للركض، يحدث لأن القوى التي تشدك نحو هذا العمل هزمت القوى التي تبعدك بعيدًا عنه.

ماذا عن شعورك؟ حتى وقت قريب، لم يفكر معظم العلماء بأن العواطف هي نتيجة شد وجذب على غرار النمط الذي وضعه ليفن، أو أنها خيارات على الإطلاق. وفي عام 1908، حاول عالم النفس ويليام ماكدوغل إقناعنا بأن المشاعر ما هي إلا «غرائز» أزلية ومبرمجة. ووفقًا لرأيه، أنت لا تملك قرار الشعور بالخوف، أو الشهوة، أو الغضب، لكنك تختار أن تهز رجلك حينما تطرق ركبتك بمطرقة خشبية. يتفق العديد من الناس اليوم معه. إذ قام الباحثون مؤخرًا بسؤال أكثر من 700 شخص حول طريقة عمل مشاعرهم. وافق الثلث منهم على المقتضى القائل بأنّ «الناس محكومون بعواطفهم»، ووافق النصف منهم على أن «العواطف يمكن أن تُفقد الناس تحكمَهم بذواتهم».

رأى ماكدوغل أن التعاطف غريزة أيضًا، حيث تتوقد بشكل تلقائي من خلال مشاعر الآخرين. وكتب موضحًا: «إنه ألم التعاطف، أو لذته. يُثار على الفور في دواخلنا عبر مشهد مؤلم أو سارّ. ثم نتصرف حيال ذلك لأنه ألمنا أو سعادتنا». وهذه الرؤية كامنة في فرضية رودينبيري.

لقد آمن ماكدوغل بأن غريزة التعاطف قوة إيجابية، وهي «الرابط

الذي يربط المجتمعات الحيوانية ببعضها البعض». لكن وجهة نظر أخرى متشائمة قد سادت لعدة قرون. ففي عام 1785، كتب إيمانويل كانط: «إن السجية الخيّرة والعاطفية ضعيفة وعمياء على الدوام». بعبارة أخرى، حتى أشد ردود الفعل إيجابية لا تعدو كونها ردودَ فعلٍ، ولا نستطيع أن نحدد زمن استهدافها لنا. إن الوجدان يلتهب لألم الصديق ولكن ليس للغريب. وتشتعل العواطف استجابة لمن يشابهوننا في الشكل، وليس مع الغرباء، وللصور أيضًا وليس للإحصاءات.

ويجد البعض أن ذلك هو العيب القاتل للتعاطف. كتب بول بلوم عالم النفس، ومؤلف كتاب **ضد التعاطف: مسألة التراحم العقلاني** (*Against Empathy: The Case for Rational Compassion*)، «إن النطاق الضيق للتعاطف، وخصوصيته فضلًا عن كونه بعيدًا عن المنطق، يعني أنه سيقع تحت تأثير ما يستحوذ على اهتمامنا، وأفضلياتنا العرقية، وما إلى ذلك». بالتالي، عندما يختل، سنكون عاجزين عن استعادته، فقد حُكم عليه بأن يكون متحيزًا، قصير النظر، غير مناسب للعالم الحديث. ويؤمن بلوم بأن البشر إذا أرادوا أن يكونوا أخلاقيين حقًّا، فعليهم أن يتوقفوا عن الشعور الجماعي واستبدال ذلك بجمع البيانات وإرسال الإعانات. وكتب في معرِضٍ آخر: «إن كان للبشرية مستقبل، فعلى التعاطف أن يخضع للمنطق».

لكن الشعور والمنطق يواصلان حوارهما المستمر بكل تأكيد. إن العواطف مبنية في الفكر. فمن يرى الدبّ سيشعر بالذعر أو الفضول، وهذا يعتمد على مكانه، ما إذا كان في الغابة أو حديقة الحيوان. والطفلة حينما تسقط ستنظر إلى والديها. إذا استجابا بهدوء، ستلّم شتاتها، وإذا تصرفا بذعر ستغرق في بركة من الدموع. إن المشاعر لا تعكس ما يحدث لنا وحسب، بل حتى كيفية تفسيرنا لهذه الأشياء. وقد علم أبكتيتوس ذلك، وكذلك شكسبير على لسان هاملت: «لا يوجد ما هو سيئ أو حسن، تفكيرنا هو من يحدد ذلك».

إن لذلك عاقبة خطيرة؛ فإذا فكّرنا بشكل مختلف سنختار أن نشعر بشكل مختلف. قام زميلي جيمس جروس بفحص هذه الظاهرة لأكثر من عقدين من الزمان. حيث عرض على الخاضعين، في العديد من الدراسات، صورًا عاطفية مثل تلك التي استفتحنا بها هذا الفصل. وطلب منهم كبت مشاعرهم (مثل Haviv) أو الاستجابة لها (مثل Kashi) وذلك بإعادة

النظر فيما يرونه. عند مشاهدة ماكسين على فراش الموت، ربما يحفز البعض من حزنه حينما يفكر بزوجها Art الذي سيشرب القهوة في الصباح التالي، ولأول مرة، وحيدًا من دون ماكسين منذ خمسين سنة. ومن يريد أن يحزن بصورة أقل، ربما يركز على الحب الذي جمعهما. يفصح الأشخاص في دراسة جروس عن مشاعر أضعف بعد الانفصال. وتبدو ملامح الضغوط على أجسادهم أقل من السابق. إذ تهدأ أجزاء الدماغ المرتبطة بالتجربة العاطفية، ويحدث العكس عند تحفيز مشاعرهم.

هذا الشكل هو ما أسميه «التناغم النفسي» -أي استخدام طرق سريعة وذكية لتبديل تجربتنا، على سبيل المثال عن طريق التركيز باهتمام على مشكلة رياضية، أو إعادة النظر بما نشعر به. إن التناغم يساعدنا، وبشكل مستمر، خاصة في مواقف الكراهية. فالأزواج الذين يعيدون النظر في مشاعرهم خلال المشاحنات، يزيدون من مستوى الرضا عن زواجهم. وربما يفعل الإسرائيليون الشيء نفسه إذا قرأوا عن الفلسطينيين في غزة، إذ يدافعون عن سياسات أكثر إيجابية وسلامًا.

يمكن للناس أن يختاروا تنمية مشاعر بعينها، وليس تحفيزها أو كبتها وحسب، مشاعر يمكن أن تكون مفيدة في وقتها. إن مشاعر السعادة لا ترمي اللاكم داخل الحلبة، بل يحفزه الغضب. والحزن يبدو خيارًا حكيمًا أكثر من الخوف عند ذلك المتسول الذي يسعى لتعاطف الآخرين. وجدت عالمة النفس مايا تامير أن الناس ينجذبون نحو المشاعر المفيدة حتى حينما يشعرون بالسوء. ففي الدراسات التي قامت بها، مال الناس إلى الموسيقى الغاضبة لتجهيز أنفسهم قبل الدخول في مفاوضات عدائية، وموسيقى حزينة قبل أن يطلبوا معروفًا من أحدهم. إن المشاعر تعمل حقيقة مثلما ألمح ليفن، كلعبة شد الحبل؛ سواء لاحظت ذلك أم لا، فأنت تقوم، وبشكل دائم، بوزن تكاليف وفوائد الحزن، الفرح، القلق، وتختار المشاعر التي تخدم هدفك.

ولا تبدو مشاعر التعاطف مختلفة عن غيرها. إذ يمكنها أن تحدث تلقائيًا مثلما قال ماكدوغل. ولكن في كثير من الأحيان، نحن نختار أو نتجنب ذلك استنادًا على كونها مفيدة لنا أم لا. هناك أسباب منطقية لاختيار التعاطف. أولها أنك ستشعر بالتحسن لأن العواطف الإيجابية معدية. فنحن نسمو بسبب السعادة الموجودة حولنا، مثل سباق السيارات حينما تسحب كل أخرى قوة دفع من بعضها البعض. يغذي التعاطف أيضًا

حاجتنا العميقة للعلاقات. فقد كان وسيلتي للاقتراب من والديّ خلال الاضطرابات العائلية، لذلك عملت عليه. عندما يرغب الناس في التواصل، على سبيل المثال عندما يكونون محاطين بأفراد جذابين أو ذوي نفوذ، فإنهم ينشّطون تعاطفهم، ونتيجة لذلك يقرأون الآخرين بوضوح أكبر.

نعلم في قرارة أنفسنا أن التعاطف يجعل منّا أفرادًا صالحين، حتى وإن كلّفنا الكثير. وإن كان في الأم تيريزا أو الدالاي لاما أو المسيح أي دلالة، فإن التراحم والسخاء أوضح علامات للفضيلة. عندما يتوجب على الناس إثبات نواياهم الأخلاقية يتحوّلون إلى الأعمال العاطفية. فالأفراد أكثر سخاءً أمام العامة مقارنة بسخائهم بشكل خاص، كما إنهم يتصرفون بشكل ودي أيضًا ليقنعوا أنفسهم بأنهم صالحون. قام علماء النفس في عدة دراسات بوضع الناس تحت «تهديد أخلاقي»، على سبيل المثال، طلبوا منهم تذكر موقف خانوا فيه ثقة أحدهم. وللتعويض عن ذلك، قام هؤلاء المشاركون بمساعدة الغرباء، التبرع للجمعيات الخيرية، والدفاع عن سلوكيات صديقة للبيئة، أكثر من الأشخاص الذين لم يتعرضوا لتهديد أخلاقي.

بيد أنّ هناك سببًا للتهرب من التعاطف يقابل كل سبب لاختياره. فنحن نخاطر برفاهيتنا حينما نرتبط مع الآخرين في فترة ألمهم. تبذل إحدى زميلاتي جهدًا بالغًا حتى لا تُجدول حضور مريض مكتئب في نهاية اليوم، أملًا بألا تنقل حزنهم إلى منزلها. قام العالم النفسانيّ مارك بانسر، إبّان السبعينيات، باختبار مدى تجنّب البشر للتعاطف المؤلم. فقام بوضع طاولة في اتحاد طلابي مزدحم في جامعة ساسكاتشوان، ثم نشر عليها معلومات عن التبرع دون أن يحسّن من مظهرها. ففي بعض الأحيان كانت الطاولة من دون اسم، وفي أحيان أخرى يجلس الطالب عليها على كرسي متحرك. وضع عليها مرةً صورة طفل سليم ومبتسم، ومرة أخرى طفل حزين ومريض. كان الكرسي المتحرك ومشاعر الحزن هدفًا للتعاطف. وجد بانسر أن الطلاب مشوا بدائرة أطول عندما حوت الطاولة محفزات للتعاطف مقارنة بالعكس، الأمر الذي يضع المشاعر الصعبة في مأزق.

يكون التعاطف عبئًا ثقيلًا ونتجنبه بقوة أكبر، حينما يصبح وقتنا ومالنا الخاص على المحك. سيستحوذ على أحد سكان نيويورك ممن يسيرون في شوارع مانهاتن شعورٌ بالمعاناة والحاجة. فإذا جمع كل شيء، سينتهي بمأزق مزدوج: إذ باستطاعته أن يعطي الآخرين ولا يُبقي لنفسه شيئًا، أو يعيش بتأنيب ضمير لكونه شحيحًا. لذلك يتحاشى الناس التعاطف في

مواقف كهذه. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين آمنوا بوجود فرصة أخرى للتبرع للمشرد لم يستمعوا إلى بقية القصة التي تضمّنت تفاصيل عاطفية. ليس لأنهم عجزوا عن التعاطف معه، بل لأنهم اختاروا بشكل فعال عدم التعاطف.

حتى بخلاف ذلك، يصبح اللطيفون قساةً عندما يشعرون بفيض من المشاعر الغامرة. طلب عالما النفس جون دارلي ودان باتسون من طلاب معهد جامعة برينستون إعداد خطبة عن حكاية السامري الموجودة في التوراة. تقول القصة إنّ هناك رجلًا صالحًا يسافر من القدس إلى أريحا ويتعرض للضرب والسرقة، ثم يُقتل على أيدي المجرمين. ولحسن الحظ، تعثر به رجل من السامرة. كما هو موضح في إنجيل **لوقا**، فإن السامري «تلقى الرحمة المرجوة، خِيطت جراحه، وسُكب عليها الزيت والنبيذ، ولقي الرعاية من ذاك الرجل». ربما ليس من المستحسن أن تعالج الجروح بالنبيذ، لكنّ السامريين لهم وجهة نظر في القصة، وأبدعوا في تسطير أهمية الرعاية.

أمرَ دارلي وباتسون الطلاب بأن يذهبوا للمبنى الآخر لإلقاء خطبتهم، لكنهم أضافوا حيلة. فقاموا بإخبار بعض الطلاب أن قصتهم لن تبدأ إلا بعد فترة محددة، وبإمكانهم أن يأخذوا وقتًا كافيًا لإعدادها. وكان وقت الآخرين ضيقًا. مشى الطلاب (أو ركضوا) في باحات برينستون، وعندما وصلوا إلى المبنى، التقوا برجل تعثّر في المدخل. وبينما كان الطلاب يقتربون منه، كان يسعل ويتألم. في الحقيقة كان ممثلًا بالسرّ، لأجل أن تُقاس ردة فعلهم. قام 60% من الطلاب بالمساعدة حينما لم يكونوا في عجلة من أمرهم، و 10% حينما كانوا في عجلة من أمرهم. المفارقة هنا صريحة: لن يساعد الطلاب رجلًا مستلقيًا لأنهم في عجلة من أمرهم، لإلقاء خطبة حول أهمية مساعدة رجل مستلق على قارعة الطريق.

إنّ من يتجنبون التعاطف غالبًا ما يؤذون أنفسهم في هذه العملية. إذ تبرهن الأدلة القديمة بأن من يتعاطفون مع الآخرين يستطيعون مساعدة أنفسهم؛ ويجتذبون الأصدقاء بسهولة، وتكون تجاربهم السعيدة أعظم من غيرهم، ومن دون شك يعانون كآبة أخف من أقرانهم الأقل تعاطفًا منهم. فإن قرّرَ المرء أنه لا يملك الموارد أو الطاقة اللازمة لمساعدة الآخرين، فهو يحرم نفسه من تلك المنافع. في إحدى الدراسات، قام العالم النفسي جون كاتشيوبو إلى جانب زملائه، باستطلاع سنويّ لمدة عشر سنوات. أقرّ

الأفراد الذين عاشوا لوحدهم في سنة ما، بأنهم أصبحوا متمحورين على ذواتهم في السنة التالية. بالمقابل، يتكهّن التمحور حول الذات بوحدة واكتئاب تتربص بأصحابها في المستقبل. كانت دوافع الأفراد الوحيدين مبنية على خطأ -فقد كان التعاطف أشبه بمشاعر فائضة بالنسبة إليهم، وبالتالي ركزوا على أنفسهم وانتهى بهم الأمر إلى الأسوأ.

وإذا استعرنا فكرة ليفن، سنرى مشاكل الرحمة في عصرنا الحديث بصورة جديدة. فعندما يتطور التعاطف، سينخرط البشر في علاقات مقربة. ونحن نملك السبب لنهتم بكل شخص نراه تقريبًا. فهذه القوى هي التي تدفعنا نحو التعاطف وتجعله أكثر سهولة. أمّا ونحن الآن منعزلون، مضغوطون، وغارقون في عداواتنا، فقد امتلكنا الأسباب الكافية لتجنّب التعاطف أكثر من السابق بكثير.

إن إعادة صياغة المشكلة لا يشبه حلها. لكنها تقدم لنا بعض الأفكار في هذه الحالة. وقد كتب ليفن كلمته المشهورة: «لا يوجد شيء عملي للغاية مثل النظرية الجيدة». حيث إنّ وصف تيارات الماء هو عمل أكاديمي؛ أما توزيعها لريّ المحاصيل فهو ثورة تكنولوجية. وبالمثل، حينما نفهم القوى الموجودة في كل اتجاه من لعبة الصراع النفسيّ، عندها يمكن أن نقلب توازنها.

كان ليفن يهوديًا، فرّ من ألمانيا إلى الولايات المتحدة في الثلاثينيات، وبدأ بالعمل بلا كللٍ على ما أسماه بـ«البحث العملي». وبدلًا من الجلوس في المختبر، سعى ليفن إلى بحث مشاكل العالم الحقيقي وتشخيص القوى النفسية التي تسبّبت في هذه المشاكل، ليضيف بعد ذلك تعديلاته التي تشجع على خيارات حكيمة وصحية وإنتاجية. كانت شركة هاروود للتصنيع إحدى الحالات الأولى له، وهي شركة نسيج نقلت عملها ذلك الوقت من نيو إنجلاند إلى قرية الأبلاش الصغيرة في ماريون (فيرجينيا). عانت شركة هـاروود من مشكلة في تطويع العمال المهرة لموقعها الجديد، فلجأت الشركة لتوظيف عمال جدد: وكان أغلبهن من النساء الشابات اللاتي لا يملكن الخبرة، وجُمعن من الجبال المحيطة. قام المشرفون بتدريبهن لمدة اثني عشر أسبوعًا، ومن ثم دُفع بهنّ إلى العمل بأسرع وقت ممكن. ولرفع معنوياتهنّ، عُرض عليهن علاوات تنافسية عالية للعاملات الأسرع، ونقد شديد للعاملات البطيئات.

كان الفشل أمرًا محزنًا للغاية. فقد عمل أهل فرجينيا ضعف معدل

عمّال نيو إنجلاند، وجرى استبدالهم مرتين على الأغلب. استقال العديد منهم قبل أن تنتهي فترة تدريبهم. ولاحظ ليفن أنّ ذلك مشابهٌ للعبة شدّ الحبل، ولكن بأسلوب مسموم. لا ريب أنّ المال يحفّز البشر، لكن عمال ماريون كانوا يجنون نقودًا من شركة هاروود أكثر من أي عمل يمكن أن يحصلوا عليه في هذه المنطقة. وكانت العلاوات بالنسبة إليهم مجرد دافع نفسيّ ضعيف. على النقيض من ذلك، كان الركض خلف منافسة زملائهم عبئًا حقيقيًّا، ومقلقًا، ومتعبًا، ومثيرًا للعداء.

أدرك ليفن أن باستطاعته أن يعيد تنظيم هذه القوى، وذلك باستبدال التنافس بالتعاون. وقام بترتيب نوعٍ جديدٍ من التدريب. فبدلًا من تركيز الشركة الواسع على أداء الفرد، قامت مجموعة من موظفي هاروود بعقد اجتماعات غير رسمية، واتفقوا معًا على معدل إنتاج معقول. وساهم هذا النظام في تحويل دوافعهم. فاختار العمال أهدافهم، بدلًا من أن تُفرَض عليهم. إن الإنتاجية تأتي بمعنى الصداقة، وليس العزلة. لقد نجحت استراتيجيّة ليفن، وذلك لأن الفِرق الديمقراطية المنظمة لا تنتج أكثر فحسب، بل إن روحها المعنوية مرتفعة أيضًا.

طبّق ليفن، وعلى مر السنين، البحث العملي على عدة مشاكل، بدءًا من اختيارات الطعام ووصولًا إلى الروابط العرقية. وقد وافق أجيال من العلماء على رأيه، بأن جعلوا القرارات الجيدة أكثر سهولة. تُسمَّى بعض من هذه التقنيات «دفعات»: أي إن التغييرات البسيطة والحاذقة في وضع الفرد ستُحدث تغييرًا كبيرًا في تصرفاته. على سبيل المثال، عندما تجعل الشركة خيار الادخار التقاعدي خيارًا افتراضيًّا للموظفين الجدد، فإن حوالي الضعف سيوفرون المال مقارنة بتوقيت اختيارهم له. وفي البلدان التي يكون فيها التبرع بالأعضاء افتراضيًا، فإن أكثر من 80% من الأشخاص يقومون بالتسجيل؛ بينما تكون النسبة 20% في البلدان التي لا تجعل الخيار افتراضيًّا. تزيد هذه الدفعات من فرص الالتحاق بالجامعة، ومن حفظ الطاقة، والتصويت، ومعدلات التطعيم بشكل أكثر كفاءة في الغالب من السياسات الاستراتيجية الأخرى.

لقد استخدم عددٌ من علماء النفس أساليب مماثلة لمساعدة الناس على التعاطف، حتى وإن حاولوا تجنُّبه. حيث قام بناة التعاطف باتخاذ مبادرة ليفن. وسوف نرى في هذا الفصل أنهم قاموا في البداية بتشخيص القوى الموجودة في الصراع النفسي للتعاطف. ثم تحوّلوا إلى المبالغة في

إيجابية قوى التعاطف، وتقليص النوع السلبي منه، أو لكليهما.

بعد تفكيك تعاطف طلاب المعهد، أمضى دان باتسون بقيّة حياته المهنية ليظهر بأنه قادر على بنائه بالسرعة نفسها. وفي دراسة ذكية، قام باتسون بتغيير مفهوم الإخفاق في التراحم بشكل جذريّ. كان ذلك في أواخر القرن العشرين حينما كان وباء الإيدز آخذًا بالانتشار. وكذلك كانت وصمة العار المحيطة بضحاياه، والذين غالبًا ما لحقهم اللوم بسبب مرضهم، أو عولجوا لأنهم مُعدون. أصيب الآلاف من الناس فجأة، لكنّ الأميركيين لم يعرفونهم. فقد كان الضحايا مجرد غرباء وأرقام إحصائية -وكان ذانِك السببان كافيين لتجنب التعاطف معهم.

علِم باتسون بأن الناس يهتمون بالأفراد وقصصهم بشكل فردي. فهل من الممكن أن يستغل ذلك بجعلهم يتعاطفون على مجموعة كاملة؟ ولاختبار ذلك، قام بتشغيل تسجيل لجولي أمام طلاب جامعة كانساس، كانت جولي شابة تعاني من مرض نقص المناعة، وكانت تصف ما كلفها المرض من حياتها:

أشعر في بعض الأحيان بشعور جيد، لكن في أعماق ذهني أعرف أن المرض لا يزال موجودًا. ويمكن أن أنتكس في يوم إلى الأسوأ. وأعلم أنه -على الأقل في الوقت الراهن- لا يوجد مهربٌ... أشعر وكأنني للتوّ بدأت أحيا، والآن للأسف أنا احتضر.

سمع جميع الطلاب في دراسة باتسون حديث جولي، لكنه شجّع بعضهم على الاستماع لها. وكانت التعليمات تقتضي بأن «يتخيلوا شعور المرأة الموجودة في اللقاء وما حدث لها، وكيف أثّر ذلك على حياتها»، ولم يكن مفاجئًا أن هذه التعليمات قد رفعت من مستوى التعاطف على حال جولي. لكن الأهم من ذلك، أصبح المشاركون الذين تخيّلوا حياة جولي أكثر اهتمامًا بمعاناة آخرين مصابين بمرض نقص المناعة أو الإيدز. وكانوا أميل إلى الاتفاق مع عبارات مثل: «إن المجتمع لا يقوم بدور كاف لمساعدة المصابين بالإيدز»، ورفضوا إلقاء اللوم على الضحايا، كتلك التي تقول: «إن معظم من أصيبوا بالإيدز أصيبوا لخطأ».

يمكن أن تكون دفعات التعاطف بسيطة بشكل صادم. أسهلها -إن

لم تكن أتفهها- هو أن ندفع الناس إلى التفكير ببعضهم البعض. يجيب بحثي المفضّل، باستخدام هذه التقنية، على سؤال أتلقاه بكثرة ألا وهو: هل النساء أكثر تعاطفًا من الرجال؟ إن الصورة النمطيّة عميقة هنا للغاية. تظهر النسوة بالفعل تعاطفًا أكثر من الرجال في العديد من الدراسات. ووفقًا لفرضية رودينبيري، فإن هذه الاختلافات وُجدت لتبقى: إشارة إلى المشكلة الأبدية، الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. لكن ربما من المستحسن أن نقول إنّ الأمور التي تلهم الرجال للتعاطف معدومة، بدلًا من القول إنهم عاجزون عنه. وما دام الحال هكذا، فمن شأن البواعث المناسبة أن تغير من سلوكهم.

في عديد من الدراسات، قام الرجال والنساء بمشاهدة مقاطع مرئية لأشخاص يروون قصصًا عاطفية، من ثم طُلب منهم تخمين مشاعر المتحدثين. كان أداء الرجال أضعف من النساء. لكنّ الباحثين قاموا في بحث لاحق بإخبار المشاهدين بأنهم سيحصلون على المال مقابل الفهم الدقيق لمشاعر المتحدثين. وهنا استُبعِدت فجوة الجنسين التعاطفية. بعد بضع سنوات، قام باحثون في بحث منفصل بإخبار رجال متغايري الجنس بأن النساء يجدن «الرجل الحساس» أكثر جاذبية. استُثيرت عواطف الرجال الذين علموا بذلك بشكل متلهف، ويبدو هذا الشعور مكافئًا لمشاعر شخص امتلك الشجاعة ليمرّ أمام شخص جذاب.

بالإضافة إلى كون تلك الدراسة مبهجة للغاية، إلا أن الدراسة الثانية قد أوضحت بأن المحفّزات تأتي في أشكال كثيرة. فقد كان المال كافيًا لأداء الغرض، وكذلك ميلهم للجنس الآخر، بالإضافة إلى الرابط الاجتماعي، والفخر.

تسعى الدفعات الأخرى لمساعدتنا على تجاوز الانتماءات القبلية. ومن المؤكد أننا اعتدنا الاهتمام بأشخاص من مجموعتنا أكثر من اهتمامنا بالغرباء. لكن، مَن الذي يحتسب من مجموعتنا؟ يمتلك الناس ميزات عديدة؛ فقد تكونين امرأة من أوهايو، عازفة تشيللو، وطبيبة تخدير، ويحمل كل جزء منك تعريفًا مختلفًا عن مجموعتك. كما إن بعضًا من «أنفسنا» أكثر شمولًا من الآخرين. لو نظرت لنفسي على أنني من ستانفورد، فسيكون أستاذ جامعة كاليفورنيا بيركلي ألد أعدائي؛ ويغدو اهتمامه بطلابه (أو فريقه لكرة القدم) أمرًا لا يطاق بالنسبة إليّ. لكن حينما أركز على أنني أكاديمي من جامعة كاليفورنيا، سيصبح أستاذ من بيركلي واحدًا من دائرتي الخاصة الذين يتسع لهم وقتي، واهتمامي، وتعاطفي.

استفادت مجموعة من الدراسات البارعة من هذه الفكرة، وسط أحد أمرّ النزاعات المعروفة في العالم، ألا وهي نزاعات مشجعي كرة القدم البريطانية. إذ قام علماء نفسيون بتطويع نهم جماهير فريق مانشستر يونايتد. حيث عبّر المشجعون عمّا يعني لهم «المانيو»، وأُخبروا أنهم سيقومون بتسجيل مقطع قصير لهم في مبنى آخر.

بعد ذلك، وكمحاكاة لدراسة السامري الطّيب، عبرَ المشاركون مساراتٍ مع شخص يتمرّن، كان قد لوى كاحله وسقط على الأرض (وفي الحقيقة، كان متطوعًا في الدراسة). في بعض الحالات، كان يلبس قميص «المانيو»، وفي حالات أخرى كان يلبس قميص «ليفربول» -المنافس الأكثر كراهية في ذلك الوقت. كما إنه لبس قميصًا بلا شعار أكثر من مرة. توقف أكثر من 90% من مشجعي المانيو لمساعدة زميلهم، بينما تخطى 70% صاحب قميص ليفربول وهو يتلوّى من الألم.

هذه هي القبلية الكلاسيكية، ومع ذلك تلاشت بدفعة صغيرة. وفي بحثٍ لاحقٍ، طلب الباحثون من المشاركين عدم الكتابة عن المانيو، ولكن عن سبب حبهم لكرة القدم. ثم انطلقوا، مرّة أخرى، في أرجاء الحرم الجامعي لتسجيل مقاطع مرئية خاصة بهم، ومروا بمحاذاة عدّاء يتألم مرة أخرى. لكن هذه المرة، قاموا بمساعدة مشجعي ليفربول عدة مرات تقريبًا. ولم يقف المشجعون أبدًا لمن كانوا يتمرّنون بقمصان لا تحمل شعار فريق محدد. مما تقدم، يمكننا استخلاص النتيجة الثانية من هذا البحث وهي أنه إنْ كنت تريد مساعدةً من الآخرين؛ فمن الأفضل أن تنتمي لقبيلة عوضًا عن ألا تنتمي.

يُظهر هذا البحث أن التأثير النفسي الصحيح يمكن أن يجعل التعاطف مُربحًا في النهاية. لكن، كَرّةً أخرى، أجريت هذه الدراسات مع طلاب جامعات، ربما يملكون فعليًا قدرًا من التعاطف. يمكن أن يكون رجال كو كلوكس كلان، المجرمون، المعتلون نفسيًا، مجرّد سفلة. حيث يشكّل المعتلون نفسيًا تحدّيًا أكثر من غيرهم؛ إذ يمكنهم معرفة ما يشعر به الآخرون، ولكنّهم لا يهتمون ببساطة، ويستخدمون ذكاءهم الاجتماعي لاستغلال وإيذاء الآخرين. غالبًا ما يؤكد المجتمع على أن هؤلاء غير قابلين للتغيير؛ حتى الطريقة التي يعاقبون بها تعكس هذه الرؤية. إن أولئك المجرمين الذين يعانون من اعتلال عقلي نفسي -كنقيض للأسوياء- يُعدمون في الغالب من قبل الولاية، رغم أنه لا يوجد دليل على أنهم سيعيدون

الكرّة في كثير من الأحيان. لكن، سادت فكرة أن الأمل فيهم معدوم، وأن المجتمع سيكون أفضل بدونهم.

إن إثارة اهتمام المعتلين نفسيًا هو أصعب اختبار محتمل لتحفيز التعاطف. قبل بضع سنوات، قام عالم الأعصاب كريستيان كيسرز وزملاؤه بالسفر إلى سجون حول أراضي هولندا لتجربة ذلك. قاموا بمسح دماغيَ للمجرمين المعتلين نفسيًا وغير المعتلين، بينما تُعرض عليهم صور لأناس متألمين. على عكس معظم الناس، لم يُظهر المعتلين نفسيًا استجابة انعكاسية. وهذا يدعم قصة الثبانية: أي إنّ افتقار المعتلين نفسيًا للتعاطف شيء «مثبّت» بأدمغتهم. لكن فريق كيسرز قام بإجراء دراسة أخرى، وهذه المرة استعانوا بصفحة من كتاب باتسون. طُلب من المعتلين نفسيًا أن يركزوا على ألم الضحايا، ويفعلوا ما بوسعهم لتخيل ما شعروا به. بعدما فعلوا ذلك، أظهر المسح بأن المعتلين نفسيًا يعانون بالطريقة نفسها التي يعاني بها غير المعتلين عند شعورهم بالألم.

إذا استطاع المعتل النفسي تحفيز تعاطفه، فمن المؤكد أننا نستطيع كذلك. لكن هل هذه التغيرات تُغيرنا بالفعل؟ يصف الحركيون الدماغ بأنه مثل عضلة، فمثلما أن التمرين يزيد من قوتنا، كذلك نستطيع عبر الممارسة الصحيحة أن ننمي ذكاءنا، ونغيّر من شخصياتنا. لكن العضلات تأتي في أكثر من شكل، بعض الألياف تعرف بأنها سريعة، مشدودة، سميكة، قوية، وسريعة العطب. حيث تتيح لك الركض، والجلوس، ورفع الأثقال، لكن ليس لوقت طويل. أما الألياف البطيئة، فهي أرقّ، وأضعف، وأكثر تحملًا، وتدعم جهدًا مطوّلًا، مثل ركض الماراثون.

قام دان باتسون وكريستيان كيسرز وغيرهم من علماء النفس بتغييرات سريعة في التعاطف. لقد بدلوا دوافع الناس وشجّعوهم على الانسجام مع التعاطف. استمر تأثير تلك التغيرات لدقيقة أو ساعة، لكن لم يكتب لها الاستمرارية. لنأمل ألا يشعر طلاب المعهد باندفاع مستمر نحو عملهم، وذلك ليتمكنوا من توفير الوقت المناسب لمساعدة المحتاجين. من ناحية أخرى، لا يملك معظمنا طاقةً ليفكر بعمق في أي شخص يصادفه. لذلك، فإنّه من المحتمل أن يُبقي المعتلون نفسيًا على صلابتهم المعهودة إذا لم نحثهم على تخيّل آلام غيرهم. إن المواقف غير المعتادة تدفع الناس على نطاق تعاطفهم، لكن إذا غاب مَن يحثهم فسوف ينزلقون مرة أخرى إلى نقطة الضبط الموجودة لديهم مسبقًا.

سيكون الهدف الأكبر هو بناء تعاطف يشبه عضلة بطيئة الانقباض؛ أي لا نقوم بتوجيه الناس نحو التعاطف السليم وحسب، بل مساعدتهم على البقاء هناك. سيتطلب ذلك الأمر أكثر من مجرد تناغم نفسيّ؛ تمامًا مثلما نهرول باستمرار لتقوية القلب والرئتين. أعني المزيد من التجارب الدائمة والمتكررة، ومن ذلك النوع الذي يحفز الحراك النفسي. وقد رأينا سابقًا أن ذلك الأمر وارد ويمكن أن يحدث هذا النوع من التغير البنائي، كأن تولد لعائلة تُنشِئك على التعاطف، أو حينما تعيش تجربة محنة شديدة، لكن هل يمكن تصميمها؟ كانت هناك محاولات من بعض العلماء. لكن حتى محاولة القيام بذلك ستتطلب قدرًا هائلًا من الوقت، والجهد، والمال؛ ولا يوجد ضمان لنجاحها. لكن إذا أردنا أن نقاتل من أجل الرحمة، يجب علينا أولًا أن نؤكد على أن المعركة محسومة لنا.

قدّم فريق من معهد ماكس بلانك الألماني، بقيادة تانيا سينجر، إجابةً دراماتيكية على هذا السؤال. كانت سينجر أحد أوائل علماء الأعصاب الذين وضعوا محاكاة الدماغ قيد الدراسة. قامت تانيا، في بدايات الألفية، باستخدام شركاء متحابين في مختبرها، حيث أجرت مسحًا دماغيًّا لكل واحدة بتصوير الرنين المغناطيسي بينما يتلقى شريكها صدمات كهربائية. قامت المشاركات بتحفيز أجزاء من أدمغتهن. حينما شعرنَ بالألم، تطابقت أجزاء شركائهن حينما شعروا بالألم. ليس ذلك فحسب، بل إن الكثير من المشاركين المتعاطفين قد أظهروا محاكاة أقوى. وكان أن أقنع ذلك المجتمع العلمي بأن بعض الناس يهتمون ببساطة أكثر من الآخرين، وهذا الفارق حيّ في أعماق أدمغتهم.

لكن سينجر لم تقتنع بذلك. إذ قامت ببحث حول المرونة العصبية، أثناء دراستها لنيل درجة الدكتوراة، وعلمت أن حدوث شيء في الدماغ لا يعني أنه ثابت. تواصلت مع رهبان بوذيين آمنوا بأن التعاطف لا يمكن أن يتصف بالثبات في الدماغ. فالتراحم في ثقافتهم يعدّ عملًا يمارسه العديد منهم لساعات في اليوم.

بالنسبة إلى الجزء الآخر من مهنتها، قررت سينجر أن تختبر ما إذا كانت هذه التقنيات القديمة قادرة على ضبط أدمغة الناس للتراحم. قامت بجمع أكثر من سبعين باحثًا ومعلمًا لمشروع طموح للغاية. وخلال عامين، قام هؤلاء بإخضاع ما يقارب ثلاثمئة مشارك في فترة راوحت تسعة وثلاثين أسبوعًا لتدريب مكثف. في مخيمات تستمر ثلاثة أيام وممارسات إرشادية

يومية، يشحذ الطلاب أذهانهم بممارسات تأملية، فيتعلّمون كيف يصبح ذهنهم حادًّا، ويلاحظون بعناية طريقة تنفسهم والأحاسيس التي تعتريهم.

بعد ذلك قاموا بتوجيه هذا التركيز نحو الآخرين. يركز الطلاب في تأمل ميتا[1]، أو التأمل بحب ولطف على رغباتهم لتخفيف المعاناة وزيادة رفاهية الغير. يتمنّون الرضا والنوايا الحسنة لأنفسهم أولًا، ثم الأهل والأصدقاء كأهدافٍ سهلة للتعاطف. بعد ذلك، يتطلب تأمل ميتا أن يمدّوا هذا الدفء نحو الغرباء، والأشخاص الذين لا يكنّون لهم الودّ، ثم كافة البشرية في المطاف الأخير. قامت سينجر بضمّ طلاب المدارس لممارسة التعاطف. وفي كل ثنائي، يشارك «المتحدث» قصة عاطفية، ويمارس «المنصت» التأمل تجاه المتحدث. ثم يتبادلون الأدوار ويبدأون من جديد. يأتي ثنائيان كل يوم عبر تطبيق الهاتف الذكي للتدرب مع بعضهم البعض.

بحذرٍ بالغٍ، قامت سينجر مع فريقها بقياس تجارب الطلاب، قبل، وخلال، وبعد التدريب. واكتشفوا أمرًا صادمًا. فمع مرور الوقت، اكتشف الطلاب أن من الأسهل عليهم الانتباه لفترات طويلة؛ وهي مهارة نادرة في عصرنا المليء بالمعلومات. كما قاموا بوصف عواطفهم الشخصية بعبارات أكثر دقة، وسلّطوا الضوء على مشاعر الآخرين بدقة أكبر. كان التدريب هو المكافئ العاطفي لارتداء النظارات لأول مرة: فالعالم يصبح أكثر وضوحًا، ويمتلئ بتفاصيل لم يخطر ببالهم أن يُفوّتوها. كما تصرفوا أيضًا بسخاء تجاه الغير، ووجدوا أن من السهل إدراك إنسانيتهم المشتركة مع الآخرين، حتى مع الأشخاص المختلفين عنهم. زادت رغبة الطلاب في المساعدة، أكثر مما كانوا عليه من قبل، حينما التقوا بآخرين يمرّون بمصاعب مؤلمة.

لم تتوقف التغيرات عند هذا الحد. فقد قامت سينجر مع فريقها بفحص الطلاب عن طريق التصوير بالرنين المغناطيسي قبل وبعد التدريب. لم يفحصوا فسيولوجية التعاطف وحسب، بل كيف استجابت أدمغة الطلاب للأشخاص الآخرين، وحتى تشريحها أيضًا: شكل وحجم القشرة. ومن الملفت أنهم وجدوا بأن الأجزاء المرتبطة بالتعاطف في الدماغ قد نما حجمها بعد تدريب التراحم. وكما رأينا، فإن الدماغ يتغير استجابة للمهارات التي تعلمناها والعادات التي نتعلمها. لكن فريق سينجر أظهر، للمرة الأولى، أن باستطاعة الناس بناء تعاطف طويل الأجل من خلال

---

(1) هو الحنان الذي يكون منشأه الحبّ والمودة، المبادرة إلى فعل الخير، والاهتمام الفعال بالآخرين. هذا التأمل سمة من سمات الكمال البشري في مدارس ثيرفادا البوذية. (المرجع: ويكيبيديا). (المترجمة)

جهود متأنية، وخلال هذه العملية يقومون بتغيير بيولوجيتهم.

إن مشروع سينجر هو دلالة على المفهوم الذي يُظهر إمكانية بناء تعاطف طويل الأجل لندفع أنفسنا على نطاقنا، ونغيّر أدمغتنا. لكنه عملٌ شاقّ. فمعظمنا يرغب أن يكون بصحة جيدة، لكن ليس لديه مزاج للركض في ماراثون طويل. يتطلب برنامج سنجر اعتزالًا أسبوعيًا طويلًا، وممارسة يوميّة لفترة تقارب فترة الحمل الكلية. إنه تدريب أولمبي، بينما لا يستطيع معظمنا الذهاب إلا بضع مرات للنادي الرياضي.

هل هناك طريقة لا تتطلب مجهودًا وتشجّع على بناء تعاطف دائم؟ ربما إذا تمكّنا من تغيير معتقدات الناس. تقوم كارول دوك بتعليم الناس أن بإمكانهم أن يتطوروا، ويزيدوا من ذكائهم، ويصبحوا أكثر تفتحًا، وأكثر تعاطفًا. وقد مكّنهم ذلك من العمل بجدّية أكبر في تلك اللحظة، وثابروا في وجه التحديات، كما لاحظوا قوةً في شخصياتهم. لكن العقليات، على سبيل المثال في الذكاء، يمكن أن تقوم بتغيير بطيء من خلال التحوُّل إلى تكهنات تحقق لهم ذواتهم. فالذين يؤمنون بأنفسهم يقومون بأمور تمنحهم المزيد من الأسباب للإيمان بأنفسهم. فهم يختارون عادات ذهنية تعمل على المدى الطويل.

وبناءً على هذه الأفكار، شرعت إحدى طالباتي إريكا فايس، وهي طالبة دراسات عليا، في معرفة ما إذا كان هناك نهجٌ مماثل يشجّع على وجود تعاطف طويل الأجل. فقامت بتطويع طلاب جامعيين جدد من ستانفورد وطلبت منهم إكمال «دراسة بالمراسلة». قرأ بعض الطلاب ملاحظة طالب في الثانوية، انتقل لولاية جديدة ويعاني من صعوبة في تكوين صداقات جديدة. وطُلب منهم كتابة خطاب تشجيعي له. قمنا بشكل محدد، بتعليم الطلاب الجدد، بأن التعاطف مهارة يمكنهم أن يبنوها، باستخدام أدلة مشابهة لما قرأناها، وأن بإمكان المراسلة المدرسية أن تستخدم ذلك الخطاب لتواصل جديد. ثم قرأ طلاب آخرون جدد ملاحظة من طالب ثانوية يعاني من تراجع درجاته، وطُلب منهم أن يقنعوه بأن الذكاء مرن، ويمكن تغييره.

طُلب من الطلاب أن يكتبوا عن التعاطف الذي بعثوه في الرسالة. كتب أحدهم: «أعلم أنه من الصعب أن تكون اجتماعيًا، سريع التأثر، وتمارس التعاطف. ربما تشعر بأنك غير قادر على التواصل مع أشخاص معينين، لكن الدراسات قد أظهرت أنك قادر على تشكيل تعاطفك بالجهد والممارسة». وكانت نصيحة الآخر: «إن التعاطف أشبه بعادة أو مهارة يمكننا تعلمها وممارستها للتحسن، مثل سرد المفردات مرة تلو الأخرى

أو ممارسة الرياضة». وختم الثالث الرسالة بقوله: «تذكر أن قدرتك على التواصل مع الناس أمر عائد إليك بالكامل. وبإمكانك تكوين الصداقات عندما تبذل قليلًا من الجهد، فانطلق وافعلها».

وقد قمنا بالفعل بإرسال هذه الرسائل للطلاب الصغار (سأُسهب في الحديث عن هذا لاحقًا)، لكن هذه الدراسة لم تكن لأجل تغيير عقليات طلاب الثانوية. إذ تظهر الأبحاث أننا عندما نحاول أن نقنع الأشخاص بشيءٍ ما، فإنهم يحاولون إقناع أنفسهم به في الغالب. استخدمنا أنا وإريكا هذا التحايل لتغيير ذهنيات طلاب الجامعة الجدد، وتشجيعهم على تبني رؤية حركية للتعاطف.

لقد ترسخت التمارين في أذهانهم. فبعد شهرين، لم يتغير اعتقاد الطلاب الذين كتبوا أن التعاطف مهارة، بل استمروا عليه. ومن اللافت للنظر، أن تعاطفهم قد نما بشكل فعليّ. وكانوا أفضل في فكّ رموز عواطف الأشخاص الآخرين مقارنة بالطلاب الذين كتبوا عن الذكاء. وفي الأشهر الجامعية الأولى الحاسمة، أظهر الطلاب الذين يرون بأن التعاطف مهارة، مقدرة على تكوين صداقات مقربة مع أقرانهم مقارنة بغيرهم.

إن نتائجنا تعدّ أولية وتحتاج إلى تأكيد بدراسات مستقبلية. لكنها تشكّل نقطةً واعدة. لقد كان تدخل إريكا أكثر بساطة من سينجر، وتطلّب ساعاتٍ قليلة من وقت المشاركين. وقد قدمت على الأقل حتى الآن، تغيرات ثابتة. يظهر ذلك بأننا قادرون على بناء التعاطف بكفاءة. فبإمكان الناس تغيير طريقة تواصلهم في المواقف اليومية، كالقصص التي يستمعون إليها، والأشخاص الذين يلتقون بهم، والتقنيات التي يستخدمونها. فاللمسات الصحيحة هي التي تجعل الاهتمام يبدو طبيعيًا، وتحول المشقة العسيرة إلى نزهة يسيرة.

في بقيّة هذا الكتاب، سنقوم بكشف هذه الاستراتيجيات. تمامًا مثلما فعلَ ليفن، سنغادر المختبر ونلتقي بأشخاص أينما كانوا. سنلتقي بأشخاص تاهوا في أعماق الكراهية، والعزلة، والضغوط؛ ابتعدوا عن التعاطف بسبب آلامهم، أعمالهم، هواتفهم، وتلفازهم، وبالنظام القائم حولهم. إلا أنه ورغم هذه الصعوبات؛ وجدوا طرقًا للتواصل، وقاموا ببناء عادات تعاطفية، تغلّبوا على الانقسام، وأصبحوا أكثر عطفًا ورحمة.

إن تجاربهم توجّه بقيتنا إلى الطريق. فقد يعمل العالم الحديث على تقليص التعاطف، لكن بدلًا من قبول ذلك، نستطيع تحديد القوى التي تؤدي لذلك وندفعُ ضدّها.

الفصل الثالث

الكراهية في مواجهة مع التواصل

اعتاد توني ماكلير أن يستهدف اليهود، لكنه قام هذه المرة بعمل استثنائيّ. إذ خرج هو وأصدقاءه بشعار (مقاومة الأبيض الآري)، ويُختصر إلى (WAR)، مرتدين ملابس من ماركة الدكتور مارتينيز، ويحملون عصيًا للمشي كتقليد مباشر من فيلم (الإنسان الآلي) (A Clockwork Orange) وبدأوا بمضايقة رجل شاذّ في الحديقة. هرب منهم، فقاموا بمطاردته في شوارع فانكوفر المقمرة، ليحاصروه في مقر بناء مهجور. قام بالتملص منهم داخل مكان ضيق، زحف داخله قاصدًا الاختباء. فقام توني ورفاقه بجمع مجموعة من الأحجار وقذفها على الشاب. ثم قفزوا كما لو كانوا أحجارًا تغرق داخل مياه بركة، واختفوا في الظلام. كان الرجل يصرخ بهم كلما أصابته حفنة من الأحجار. يردد توني: «كان الأمر أشبه بلعبة. ولم أشعر بشيء».

نشأ توني قريبًا من مقر البناء المهجور. كان والده طبيبًا نفسيًّا، هاجر من ليفربول (إنجلترا) إلى كندا. عمل الأب لساعات طويلة، وفي أغلب الأيام كان يعود إلى البيت بعدما ينام توني. شعر بأنه يفتقد إنجلترا بشكل كبير، فقام ببناء حانة لشرب البيرة في قبوه، ليهرب إليها معظم الليالي، اكتملت حانته بطاولة بار لتقديم البيرة منزلية الصنع، (يرى أن البيرة الكندية سيئة). يتذكر توني: «كانت مشاكلنا هي آخر ما يودّ سماعه، بعدما يسمع جميع مشاكل الناس».

كان مكلير الأب يخلق المشاكل بالفعل. ففي سن العاشرة، دخل توني على والده ووجده مع إحدى عشيقاته، وبعد ذلك تمزقت العائلة، ليبقى توني مشوشًا، وغاضبًا، ومعزولًا. بدأ ذوقه الموسيقي يميل إلى الانحراف من إلتون جون إلى كلاش؛ إلى جانب انهيار درجاته. قرّر معلّمه ووالداه أن يرفعوا من مستوى أدائه الأكاديمي باستخدام مبدأ الثواب والعقاب. فعندما تهبط درجات توني في امتحان ما، أو في واجباته المنزلية، يضربه المعلم بالمسطرة. وليس مفاجئًا أن يعمّق هذا الفعل من غضب توني. إذ كان يتمرد في كل مرة إلى أن يحصل في النهاية على أعلى سجل في الحجز المدرسي.

تنمو الكراهية داخل كل نظام معقد وغير مفهوم بصورة جيدة. إنّ مَن يرتكبون العنف على أساس عرقي، أو ديني، أو بناء على الهوية الجنسية، هم شباب ذكور يعانون من انعدام التلاؤم مع أوضاعهم. ويظهر لديهم خلل اقتصادي؛ حيث يزيد معدل البطالة من إنتاجية جرائم الكراهية. لكن في دراسة حديثة، وُجِدَ أن هناك خيطًا قويًا يربط أعضاء مجموعة الكراهية مع بعضهم البعض، ألا وهو تاريخ من العنف؛ حيث إن نصف هؤلاء المجرمين قد أفصحوا عن وجود عنف جسدي وجنسي في ماضيهم.

رأى توني هذا الألم بين شباب القوة البيضاء المتحمسين. حيث يقول: «كنا مثل جزيرة تحمل ألعابًا لا تتناغم مع بعضها البعض. جميعنا معطوبون. وكل واحد منا كان غاضبًا. لا أحد يعلم ماهية العلاقة الصحية حتى وإن أتته بنفسها».

إن الأغلبية الساحقة من الأطفال المهملين لم ينضموا إلى مقاومة الأبيض الآري. إذ يتطلب ذلك حشدًا من الأحداث التي تمكّن المرء من حصد قبول في مجتمع مبنيّ على الكراهية. وبدأ ذلك الأمر مع توني، حينما عاد إلى منزله الأصلي. فقد توسل إلى والديه ليقبلا نقله من مدرسته، وفي الصف العاشر، قاما بإرساله إلى مدرسة داخلية محاذية للشاطئ في إنجلترا. لم يُسكّن ذلك من غضب توني، فبعد مضي أسابيع قام بإثارة فوضى طلابية في مسكنه، ليس لشيء إلا لتهييج الصخب؛ لكنها منحته شيئًا ليرسم عليه هويته. البريطاني الفوضوي، أغاني[1] Oi! وكانت الفرق التابعة لهذا النوع من الموسيقى بمثابة مهدئ له، كان يحب أصواتهم ويشعر بالفخر في احتفالهم بوطنه الأم.

عاد توني إلى فانكوفر وقد حلق شعره بشكل محدد، مرتديًا أزياء من ماركة دكتور مارتينيز. بعد فترة قصيرة، تواصل معه منحرفين آخرين خارج حفلة فرقة Black Flag على أمل الفوز برضاه. تفاخر بطريقته في السرقة ومناصرة الشباب له، ممن قاموا بضمّه داخل دائرة الموسيقيين حليقي الرؤوس. تفاقم وضع توني بشكل واضح لينضم لعصابات عنصرية مثل Skrewdriver، التي تشجع الجماهير على حماية العرق الآري بأي وسيلة ضرورية. أمدّته دائرة حليقي الرؤوس بأمرين كان يفتقر إليهما بشدة. الأول وهو مخرجٌ لغضبه. ففي سن السادسة عشر، دخل عراك IW وخسر الكثير لكنه لم يهتم. حيث يقول: «أتذكر عنصر التشويق في

(1) نوع فرعيّ من موسيقى الروك بانك Rock Punk. وقد ظهر أواخر السبعينيات في بريطانيا. (المترجمة)

ذلك الأمر. فقد كان المستوى الأعلى من العراك يشبه إحراز هدف في مباراة البطولة. وقد أدمنته». حصل توني على تقدير عالٍ حينما أسقط الحدود الاجتماعية، حيث صرح بأشياء محرمة عن السود، أو اليهود، أو المثليين. شعر بتمرد وثقة وإثارة. وفي الصف الثاني عشر، علّق الصليب المعقوف على سترته الخضراء المموّهة.

عرضت الحركة على توني فرصة ليوسع مداركه. فبدأ «يتعمق في القومية الاشتراكية»، تخصص في إنكار الهولوكوست، وقام بجمع تفاصيل عن قصص معروفة، ليثير الشكوك في نفس مَن يعادي السامية. يتصور الغرباء عادة أن حليقي الرؤوس غاضبون وأغبياء. وعندما تنهار تلك الحقائق كان يسحقهم؛ ينتظر أن يكبر الإحباط بداخلهم حتى يتسنى له الشعور بالنصر. يتذكر توني: «لم أكن أعظم مقاتل في الشوارع، لكني كنت أفضل مَن يجادل». عند التصريح بقضيته أمام الجماهير، كان يميل بالقرب من خصمه ويهمس في أذنه بأمر شنيع، ليحطم رباطة جأشه.

كسب توني الاحترام نظير ذكائه، وبرز سريعًا كزعيم لتفوق البيض المحليين. وأسهم برسم التعصب الكندي في القرن الواحد والعشرين. كان الإنترنت لا يزال في بداياته، لكن توني أنشأ موقعًا لسجلات المقاومة، وهو أول سجل تمييز لتفوق الأبيض في أميركا الشمالية. كما أوجد أيضًا الشبكة الكندية الحرة، وهي خدمة هاتفية آلية يمكن للناس أن يتصلوا بها ويستمعوا لرسائل صوتية معادية لليهود، للسود، والكنديين الأصليين. مثل (Moviefone) للعنصرية. في ذروة تأثير توني، وصلت لهذه الخدمة مئات المكالمات بشكل يومي.

وكلما ارتفعت رُتب توني، غدا أكثر تطرفًا وانعدامًا للإنسانية. «كنتُ مثل ضفدع يغلي في قِدر تزيد درجة حرارته درجة كل مرة». قطع علاقاته مع اليهود وأصدقائه الآسيويين في الطفولة. وأصبحت رؤيته للعالم مسمومة ومليئة بجنون العظمة. كان ينظر إلى ثقافته على أنها محاصرة من قبل الغرباء. وتوضح الرسالة الرئيسة للشبكة الكندية الأمر بوضوح، إذ تقول: «يحيط بالناس البيض في أميركا مدٌّ صاعدٌ من جماعات عرقية متدنية، يحسدون البيض ويكرهونهم، وهم يتدفقون بأعداد لا حصر لها، ويشجعون على طرد البيض من خلال مناهضة مستمرة عبر دقّ طبول معاداة البيض باستمرار في وسائل العالم التي تسيطر عليها أيادٍ غريبة».

لا تظهر هذه الميول من متطرفين مثل توني وحسب. بل حتى ممن

ينشأون في بيئة تشعر بالتهديد من الغرباء، حيث يصبحون -في الغالب- أكثر عدوانيّة ورجعية من غيرهم. قام الباحثون، في دراستين حديثتين، بتقديم دليل للأميركيين البيض مفاده أن الأقليات الصغيرة ستتفوّق عليهم قريبًا في عدد السكان، وتُقلل من مزاياهم الاقتصاديّة. وللرد على ذلك، غيّر البيض من سياستهم، لا سيما ضد السياسات التي تساعد الأقليات.

كانت المدينة الفاضلة بالنسبة إلى توني هي كندا البيضاء، حيث يذهب كل فرد يهوديّ فيها «إلى مكان آخر» ليكون كابوسًا لملايين آخرين. لكنه لم يقصد أن يعاني الغرباء بالضرورة. بل لم يهتم ما إذا كانوا يعانون أم لا. «كان لنا همجية متحضرة... عندما يفكر الناس في الكراهية يتبادر لذهنهم وجه محمرّ لشخص يصرخ بصوت مرتفع. وهذه هي الكراهية المختلطة بالغضب. أما الكراهية الحقيقية فهي الافتقار للتواصل العميق... وفي ذلك الوقت، كنت عاجزًا عن التواصل مع آلام الآخرين أو حتى مع ألمي». كانت كراهية توني تشبه الصمت البارد، وأبعد ما يكون عن الصراخ المرتفع. فقد منحته معتقداته وأصدقاؤه قوةً ومكانةً. وبالمقابل، نشأ فاقدًا للحس، يتذكر ذلك قائلًا: «لم أفقد إنسانيتي، وإنما قمت بمقايضة لأجل القبول ونيل موافقة الجميع».

إذا كانت الكراهية مرضًا، فهناك إمكانية للتغيير. حينما يعالج المجتمع نفسه من تشوّه واحد، ستظهر حتمًا تشوُّهات جديدة تجبُّ التشوُّه القديم. فعلى مدى العقود الأخيرة، قبِلَ الأميركيون الزواج من أعراق متداخلة والزواج المثليّ، ولكنّ العداء السياسيّ في ارتفاع. وقد سُئل الأميركيون عام 1960 عن مشاعرهم إذا تزوج ابنهم من الحزب السياسي المضاد لهم. فقد صرّح 5% من الجمهوريين و 4% من الديمقراطيين باستيائهم. وبحلول عام 2010، ارتفع هذا العدد إلى نصف الجمهوريين وثلث الديمقراطيين. ولأن مُثلنا العليا تنحرف بعيدًا وبشكل كبير، تقلصت المودة بين أعضاء كلّ حزب، وأصبحوا أكثر تمييزًا ضدّ بعضهم. كما إنّنا أصبحنا لا نهتم بوجهات نظر بعضنا البعض إلا بشكل قليل. تزعم دراسة حديثة أن أفرادًا من كلا الحزبين، الجمهوري والديمقراطي، قد دفعوا المال كي لا يستمعوا إلى آراء الحزب المضادّ لهم.

يميل الناس لتصنيف العالم إلى غرباء وأفراد مألوفين. ويمكن أن تكون الانقسامات بين المجموعات بيولوجية (الكبار مقابل الصغار) أو تقليديّة (ريال مدريد وبرشلونة) أو مؤقتة (فريق كرة سلة معين أمام غريمه) أو أي انقسام آخر مُختلَق. قُم بحشد مجموعة من الغرباء، وامنح نصفهم شارات يد زرقاء، والنصف الآخر شارات يد حمراء، وسوف يقومون ببناء

تحيّزات جديدة بسرعة آلية، سيحكمون على زملائهم الحمر (أو الزرق) على أنهم رحماء، أكثر جاذبية، وأكثر براعة من الأشرار الزرق (أو الحُمر) من الجانب الآخر. ساعدت الحدود الموجودة بين الغرباء والمألوفين بتدمير كل أنواع التعاطف التي يمكن للعلماء قياسها بشكل واقعي. إذ يميل الناس إلى أن يكونوا أقل تعاطفًا، وقلقًا عندما يلتقون بغرباء يتألمون أمامهم، كما أنّ محاكاة تعابير وجه المتألم تصبح أقل مما لو كان المتألم مألوفًا لديهم.

إن تجاهل مشاعر الغرباء يسهّل قمعها. فقد كان الأطباء النفسيون، قبل قرن من الزمان، يُقيّدون المرضى الذين يعانون من الذهان في حمامات جليدية لساعات متوالية بزعم أنهم لا يشعرون بالألم. وكان هناك رأي لأحد الأطباء العاملين في القرن التاسع عشر حيث يقول: «إن ما يمكن أن يتسبب بألم لا يطاق للرجل الأبيض، فعلى الأغلب أن الزنجي لن يبالي به». حتى الآن، يعتقد الناس أن الرجل الأسود يشعر بألم أقل من الحقنة أو الحرق، مقارنة بالرجل الأبيض. يجد هذا الإنكار سبيلًا إلى العلاج الطبي، حيث يتلقى السود مسكنات ألم أقل فاعلية من مسكنات نظرائهم البيض.

يقوم معظم الناس بتجريد بعضهم البعض من إنسانيتهم دون وعيٍ ذاتي. في عام 2015، أظهرت العالمة النفسية نور كتيلي وزملاؤها هذا السلم التصنيفي للناس:

الأوربيون
الصينيون
الهنود
الأمريكان
الأفارقة
العرب

يعتقدُ بعض الناس أنّ البشر يتفاوتون في حجم إنسانيتهم. وبناءً على هذا المنظور، بدا أن البعض متطورٌ للغاية، والبعض الآخر لا يختلف كثيرًا عن الحيوانات الدنيا. وذلك باستخدام السلم الموضح، الذي يشير إلى أي مدى يعدّ كل فرد أو مجموعة من هؤلاء متطورًا.

من الجهل أن ننكر أن أي مجموعة من هؤلاء تعدّ متطورة «بالكامل». مع ذلك، قام الأميركيون في إحدى دراسات كتيلي (معظمهم من البيض) بتصنيف العرب على أنهم متطورون بنسبة 75%، وأن المهاجرين المكسيكيين متطورون بنسبة 80%. أولئك الذين صنفوا المسلمين على أنهم أقل تطورًا، كانوا أميَل لدعم السياسات المناهضة للمسلمين أو تعذيب المعتقلين المسلمين. وخلال الانتخابات التمهيدية للجمهوريين عام 2016، صادق الذين صنفوا المهاجرين المكسيكيين على أنهم أقل تطورًا على تصريحات المرشح دونالد ترمب، كتلك التي يقول فيها: «يأتي الناس من جميع الأنحاء، فيكونون إما قتلة أو مغتصبين».

إن تجريد الناس من إنسانيتهم تقضي بالمقابل على التعاطف، وفي أبسط مستوياته. تخيّل أن ترى دماغ شخص ما، وهو يتلقى صعقات كهربائية مؤلمة أمامك. خلال جزء من الثانية، تستطيع أن تقرر فيما إذا كان الضحية والمُشاهد من المجموعة نفسها، وإذا كانوا كذلك فسوف ينتج المشاهد محاكاة عصبيّة، وإن لم يكن كذلك فسوف تكون المحاكاة مموّهة أو غير ظاهرة.

يقوم الصراع على مفاقمة هذا الوضع. فالتنافسات الرياضية والاشتباكات العرقية، وكل أمر يقع بين اثنين، يقلب التعاطف رأسًا على عقب. قامت عالمة النفس مينا شيكارا بدراسة «الشماتة» أو التفكّه على ألم الناس. وجدت أن مشجعي الريد سوكس واليانكيز ينشّطون أجزاء من أدمغتهم، أجزاء مرتبطة بالمكافأة عندما يشاهدون خسارة فريقهم المنافس، وأولئك الذين يبتسمون عند تخيّل مصيبة تلحق بغرباء يكرهونهم.

ربما يلمح هذا الكتاب إلى عجزنا عن التعاطف إلا تجاه مَن نعرفهم، ولا نهتمّ بالغرباء عنا، مما يجعلنا جميعًا متحاملين بدرجة ما على بعضنا البعض. وسوف يكون التعاطف بعيد المنال بالنسبة إلى المتطرفين أمثال توني. ربما وافق توني، في العشرين من عمره، على أن تحدد حياته أو تُعرّف بالكراهية. وقد ظهر في برنامج (The Montel Williams Show) باعتباره تجسيدًا لتفوق العرق الأبيض. كان يظن أنه سيموت أو

يُسجن خلال عشر سنوات قادمة. لكنه التقى ثلاثة أشخاص خلال تلك السنوات القليلة، وأسهموا في تغيير هذه الاحتمالات. الشخصان الأولان كانا ابنته وولده، فقد رُزق بابنة وهو في الثالثة والعشرين، ثم بولد في الرابعة والعشرين. وبقيت حياته صاخبة كما هي. قام المجلس الكندي لحقوق الإنسان برفع دعوى ضد الشبكة الحرة، حيث طُلب من توني المثول لجلسة استماع. ظلّ يتنازع مع المحامين الصباح بأكمله، وخلال فترة الغداء ركض مسافة ست بنايات ليشهد ولادة ابنه. بعد ذلك بفترة، بقي توني وحيدًا مع أبنائه بعدما انفصلت عنه زوجته بصورة غير وديّة.

قرر توني أنه لن يتبع خطى والده. «بدلًا من أن أكون نسخة من والدي، قررت أن أكون أبًا مثلما أرغب». شغُف توني بأبنائه بشكل جنوني، فقد منحوه نوعًا من التواصل الذي لم يشهده منذ عقود. «إن حب الأطفال يبدو آمنًا، فهم لا يشعرونك بالرفض، أو العار، أو التهكّم أو السخرية». ألقى توني الضوء على أمر جديد هنا، لكونه الأب الفاعل والوحيد لأولاده. يقول: «انهالت عليّ المدائح بشكل كبير، وهذا ليس عدلًا، فلو كنت امرأة لما تلقيت مثل هذا المديح. لكنني مستمتع به». كانت هذه الزاوية 180 درجة لتوني الشرير، والتي اعتاد أن يلعب بها. فالغريب الذي ربما يلكمه بسبب معتقداته، سيربت على ظهره لتربيته أطفاله. أسهم ذلك الأمر بمنح توني فرصة لرؤية نفسه بشكل مختلف.

كانت تربية الأطفال مكلفة، حيث قلِق توني من أن تعصبه العلني سيحرمه من العمل. فقرر أن الوقت قد حان لمغادرة حركة حليقي الرؤوس، و«تلاشى» بهدوءٍ ليقلّص من وجوده الشخصي. قام باستخدام ذكائه التقني كمستشار مالي لشركات الإنترنت الناشئة. لم يمتنع عن الحفلات الصاخبة، لكنه استبدل عروضه القديمة الآرية المسيئة بحفلات فانكوفر المجنونة. كان يترك أطفاله مع أجدادهم، نهاية الأسبوع، و«يهرب» لأربعة وعشرين ساعة ويملأ نفسه بالموسيقى الإلكترونية وحبوب النشوة. كان أصدقاؤه القدامى يرقصون بشكل مشاكس وخبيث، بينما كان يتمايل ويعانقهم. «كانت شخصيتي كالقطب المعاكس لما كنت عليه من قبل». كان يعود إلى المنزل، بعض الليالي، وهو لا يزال منتشيًا، يستمع إلى ترانيم فرقة Skrewdriver التي تتغنّى بتفوّق البيض، والكآبة تملؤه.

لقد حوّلته الأبوة إلى شخص ليّن، لكنها لم تغير معتقداته. فقد رأى أن الاهتمام بأطفاله ورعايتهم أفضل فرصة لدعم العرق الأبيض: بدا ذلك

مثل نسخة متحيّزة من مقولة «فكّر بشكل عالمي، وتصرّف بشكل محلي». ومع ذلك، أصبح اهتمامه بالسود، والمثليين، والأجانب أقل من السابق. «لقد كانت الأفكار في رأسي، وكذلك الأسئلة، لكن قلت لنفسي وماذا بعد؟ انظر إلى ما وصل إليه أطفالي. إنهم بارعون».

كان التحامل الأكبر من توني ضد اليهود. وتلاشى ذلك بعدما التقى الشخص الثالث. أخذ توني دروسًا في تطوير وتحسين نفسه في كافّة الجوانب، من التحدث للعامة إلى التركيز الذهني وغيرها. كان أحد أساتذته مدربًا قياديًا يدعى دوف بارون. تشارك توني مع دوف جذورهما البريطانية، وعززا هذا الترابط بحبهما للفرقة الكوميدية Monty Python، وسرعان ما أصبحا صديقين مقربين. عرض دوف استشارة فردية على توني، ودفع صديق مشترك ثمن الجلسة ليحضرها توني. في منتصف محادثتهما، تعرض توني لماضية مع حركته بشكل مقلق. ابتسم له دوف قائلًا: «تعلم بأني يهوديّ أليس كذلك؟». شعر توني بالذلّ، لكن دوف طمأنه بقوله: «إن تلك أفعالك، وأفعالك ليست أنت، ورأيت ذلك بنفسي».

بعد ذلك، قضى توني نصف ساعة يبكي في مكتب دوف. «هذا الرجل أحبّني وأراد أن يعالجني، وأنا أجلس هنا، كشخص كرّس نفسه للدفاع عن إبادة شعبه». تصور توني أنه لا يستحق ذرّة تعاطفٍ من دوف، لكن دوف فعل العكس. وأسهم ذلك في استنارة ذهنية لتوني. فقد خلق هذه الكراهية ليغطي بها عاره ووحدته. ولم يعد بحاجتها بعدما قبِلَ به دوف.

بدأ توني في تطهير ماضيه، والانفتاح على تاريخه، وتقبُّل الألم الذي تسبب به تجاه الآخرين. وخشي أن يهجره عملاؤه بعدما عرفوا بماضيه، لكن القليل منهم هجروه بالفعل. كان يصف بحرقةٍ ضربه لمثليّ أمام مثليين في إحدى الحفلات، فقام واحد بشتمه وأصبح الآخران من أصدقائه. قام توني، في أول تعبير له عن الكراهية، بتخريب معبد يهوديّ. وذهب، مؤخرًا، إلى ذلك المعبد للاعتراف بفعلته والإنصات لهم. ومرة تلو الأخرى، أصبح يرى تأثير دوف في حياته، فلم يُهمّش الناس من تحسّنه، بل كانوا مستعدين لرؤية توني أكثر، بعيدًا عما كان عليه في الماضي.

سافر توني قبل بضع سنوات إلى متحف الهولوكوست. كان يذهب في الماضي لمعارض المحرقة «مثل أسدٍ يتطلّع للانقضاض على فريسته» ليأخذ أيّ حقيقة وينقُضها. وبدلًا من ذلك، بقي لساعات ينظر لصور الموتى، يقرأ ملاحظاتهم، ويتفحّص كل تذكاراتهم. في تلك الليلة، استلقى في غرفته

بالفندق وشعر بشيء ثقيل على صدره مثل المئزر الذي يلبس قبل إجراء الأشعة. «كنت أشعر بالثقل يتحرك في صدري وينتقل إلى حلقي، ثم فجأة انفجرت باكيًا. أبصرت أن إنكاري لألمهم كان إنكارًا لذاتي». بكى الليل كله، يملؤه شعورٌ بأنه كان مهمشًا لفترة طويلة.

إن الكراهية تدفن التعاطف لكنها لا تميته. يلقي هذا التحول الذي حدث لتوني الضوء على طريقة قوية لاستعادته. ففي عام 1943، اجتاح ولاية ديترويت شغب عرقي. فقد حوّلت الحرب العالمية الثانية المدينة إلى مصنع للأسلحة، وتدفّق الناس من جميع أرجاء البلاد بازدهار الصنعة. وأصبحت المساكن قليلة. استُبعد العمال السود من السكن هناك، وغالبًا ما كانوا يدفعون ثلاثة أضعاف ما يدفعه البيض قيمة للإيجار السكني. عندما خصصت المدينة مشروعًا للمستأجرين السود فقط، كان البيض يحرقون الصلبان في الخارج. بلغ التوتر العرقي إلى ذروته مع قدوم الصيف. وفي العشرين من يونيو سمع السود بأن عصابة من البيض قد رموا امرأة وطفلها من على جسر بيل إيل؛ وسمع البيض أن السود قد اغتصبوا امرأة منهم وقتلوها ثم قاموا برميها من الجسر نفسه. وفي الحقيقة، لم تحدث كلا القصتين، لكن الحشود الوهمية تُسهم بخلق قصصٍ من هذا النوع. بعد مضي ستة وثلاثين ساعة من الاشتباكات، كانت حصيلة الموتى أربعة وثلاثين قتيلًا، وجُرح المئات، واعتُقل الألوف منهم.

كانت وصمة عارٍ محلية أخلّت بالروابط العرقية الأميركية. لكن كان هناك بصيص من الأمل: فقد ظهر أن البيض والسود ممن انخرطوا في الدراسة مع أعراق أخرى مختلفة، كانوا أقل ميلًا للدخول في أعمال الشغب، وأكثر ميلًا للانخراط في سلوكيات سلمية مثل حماية الأفراد من العنف (أفراد من عرق مختلف).

لاحظ ذلك العالم النفساني جوردان ألبورت، ورأى نزعةً محددة: فكلما عُرِفَ الغرباء بصورة أفضل، قلّت كراهيتهم لهم. وكان ذلك صحيحًا في مكان آخر أيضًا. فقد صرّح ما نسبته 75% من قاطني مشاريع إسكان البيض بأنهم لا يفضلون السكن بجانب السود، لكن في مشاريع الإسكان المختلطة، كان ما نسبته 25% من البيض يكرهون وجود جيران سود لهم. وعارض ما نسبته 62% من الجنود في فصائل البيض دمج القوات المسلحة، وكانت النسبة المعارضة للدمج في الفصائل المختلطة 7%.

يبرهن ألبورت في مؤلفه الضخم **طبيعة التحيز** (*The Nature of*

(Prejudice) على أن خلاصة التعصب تكمن غالبًا في الجهل وقلة المعرفة. وترياق هذا الداء سهل للغاية: كلّ ما عليك هو أن تجمع الناس مع بعضهم البعض، وسوف ينتبّهون لإنسانيتهم المشتركة. وقد سخر مارك توين بفكرة مشابهة في قوله: «يسهم السفر بقتل التحيز، والتعصب، وضيق الأفق. وعلى هذا الأساس يحتاجه الكثير منا وبشدة». اكتسبت هذه الفكرة شهرة واسعة، وأصبحت تُعرف في علم النفس باسم «نظرية التواصل». نُشر كتاب ألبورت عام 1954، وأصبح من أفضل الكتب مبيعًا، وقد سرّه أن يجده في المطارات والأسواق وبجانب كتيبات الشاطئ. ويعود الفضل إليه في إيمان المتفائلين بأن الكراهية مجرد سوء فهم، حيث إن التواصل بإمكانه أن يسهم بحلّها.

وقد شدّد ألبورت على أنّ التواصل لا يمكن أن ينجح على الدوام. وقد يزيد الأمور سوءًا في بعض الحالات -على سبيل المثال، يشعر أصحاب البشرة البيضاء، ممن لا يختلطون بالسود إلا نادرًا، ولا يعرفونهم حق المعرفة بأن هؤلاء يشكّلون تهديدًا لهم. وقد أثبتت الأيام صحة كلام ألبورت. حيث تصاعدت موجة قومية بعد رؤية المهاجرين في المملكة المتحدة، وذلك بالتزامن مع خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي. وفي كندا، استفاد توني من وجود المهاجرين لاستفزازهم بالهجوم الأبيض. يمكن للأشخاص المعتدلين أيضًا أن ينجرفوا وراء التحيُّز، وذلك باستخدام النوع الخاطئ من التواصل. في دراسة حديثة، قام العالم السياسي رايان أينوس بوضع ركّاب لاتينيين في قطار في بوسطن كلّ صباح، في الوقت نفسه ولمدة عشرة أيام. لاحقًا، أصبح ركّاب القطار من البيض أقل تسامحًا مع هجرة اللاتينيين مقارنة بما كانوا عليه في السابق، أو مع الركاب الذين استقلوا القطار التالي.

ربما تنعدم فائدة التواصل، حتى وإن لم يحدث ضررًا. في هذا الشأن، كتب ألبورت: «إن التواصل بنيّة حسنة لا يحقق شيئًا ما لم تكن هناك أهداف محددة». وقد وضع كيفيّةً للاستفادة من التواصل: اجمعْ مجموعات من الناس، وامنحهم مكانة متساوية، حتى وإن كانت هناك مجموعة اعتادت أن تملك قوة أكبر. ركّز على أهدافهم المشتركة واجعلها شخصية؛ ثم دعهم يتعرّفون على خصوصيات بعضهم البعض. وادعم التعاون بين المجموعات من خلال المؤسسات الموجودة حولهم. يزعم ألبورت أنّ تحقيق هذه المبادئ يمكن أن يحوّل التواصل إلى معجزة. قد تبدو النظرية ساذجة وأقل صرامة علمية من دعم حي هايت -آشبوري الثقافي- لكنها أحد أكثر

المفاهيم دراسة في حقل علم النفس. كان النمط واضحًا في تحليل حديث لأكثر من ربع مليون شخص: فكلما أمضى الشخص وقتًا أكثر مع الغرباء، كان أقل تحيزًا من غيره. يساهم التواصل بتدفئة المشاعر تجاه الغرباء على اختلافهم. تخيل أن هناك شابين أبيضين مستقيمين وُلدا في الولايات المتحدة، يتمتّعان بحيوية الشباب وقوته. إذا تعرض أحدهما لمجموعات مختلفة من البشر، فالدلائل تشير إلى أنه سيكون أقل تحيزًا تجاه السود، الإسبان، مهاجري آسيا، المكسيكيين، وسط أمريكا، كبار السن، المعاقين، ومجتمع المثليين، مقارنة بنظرائه الذين حموا أنفسهم من الاختلاط بهم.

يمكن أن يكون التواصل مفيدًا حتى وإن لم يسع الناس إليه. إذ اتضح أن الطلاب المستجدين البيض الذين سُجّلوا عشوائيًا مع طلاب سود أصبحوا أقل تحيزًا بحلول الربيع من الطلاب المجاورين لأشخاص من العرق نفسه. بعد ذلك، لن يستغرق الأمر سنة كاملة لإعداد الطلاب لمجموعات جديدة مجددًا. في إحدى الدراسات، قام مناصرو المتحوّلين جنسيًا بطرق الأبواب واحدًا تلو الآخر لمناقشة حقوق المتحولين جنسيًا في فلوريدا. وبعد محادثات جادة مع المناصرين، انخفض رُهاب المتحولين جنسيًا بين السكان بشكل كبير. وأضحوا أكثر تسامحًا في الأشهر الثلاثة التالية.

وجملة القول ببساطة: إن كراهية الغرباء قديمة لكنها ليست حتمية. حيث تذوب الانقسامات بين البشر عندما يعملون، أو يعيشون، أو يلعبون بجانب بعضهم البعض. ولنفهم السبب، يجب أن نتذكر أن التعاطف اختيار، وأن الخلاف هو من يمنح الناس سببًا قويًا لتجنبه. فعندما يتنافس الناس على موارد شحيحة، يجب عليهم أن يُوحدّوا صفهم ويميلوا إلى جانبهم. مثلما صاغها توني: «إن التنوع وتعددية الثقافات أمرٌ جيد عندما يكون الجميع على ما يرام، لكن حينما تُصارع جارك على فتات الخبز، فمن الصعب التنبؤ بما سيحدث لاحقًا». تصبح القبلية هنا طبيعية، ولها منظور تطوُري وحكيم. يشعر اللاعب الظهير في كرة القدم الأميركية بالتعب حينما يبدّل موقعه، ويجد صعوبة في أداء عمله، بينما يجد الجندي تبديل موقعه أمرًا لا يطاق. ولذلك، بالكاد يضع الناس اهتمامهم وقت الخلاف في غير موضعه، بل يتخلّصون منه طواعية. في سلسلة من الدراسات، بيّن إسرائيليون محافظون بأنهم لا يفضّلون التعاطف على الفلسطينيين. وينبئ ذلك عن افتقارهم للتعاطف عندما يقرأون عن طفل فلسطيني مصاب بالشلل الدماغي.

حتى وإن كانت القسوة خيارًا ذكيًا في الحرب، ستبقى خيارًا سيئًا للوصول للسلام. لكنّ التواصل يعالج هذا الأمر عبر منح الناس أسبابًا للاهتمام بالغرباء. إن الطبيعة الإنسانية تتوق إلى التواصل وتجتهد في إبقاء الروابط الاجتماعية حيّة وقويّة. فعندما ينضمُّ شخص غريب إلى دائرة أصدقائنا أو زملائنا، تغدو صداقتهم والتعاطف لأجلهم هدفًا واحدًا. وجملة الفوائد هنا: إن التعاطف لغريب يمكن أن يتطور ويشمل مجموعة بأكملها، وبرهنَ على ذلك دان باتسون في دراسته لضحايا الإيدز. من شأن التواصل أيضًا أن يصعّب من تجنّب التعاطف. فمن العسير تجاهل حزن الجار، والصديق، أو الزميل.

يمكن للتواصل أن يبني التعاطف حتى في أقسى الظروف. فبعدما تعرضت إيرلندا الشمالية لعنف طائفي، قام البروتستانت والكاثوليك بتجريد كل طائفة من إنسانيتها، لكن نسبة الإفساد قلّت لدى المختلطين بالطائفة الأخرى. وعبرّ الأميركيون البيض، ممن عملوا أو عاشوا مع السود والمسلمين، عن تعاطفٍ كبيرٍ حينما يستهدف القانون أفرادًا من هذه المجموعات. وفي المقابل، أسهم التعاطف بتعزيز التضامن بين أفراد المجتمع. فالذين شعروا بالتعاطف تجاه الآخرين بعد نزاع إيرلندا، كانوا أكثر استعدادًا للتسامح معهم؛ كما إنّ الأميركيين البيض الذين يتعاطفون مع أفراد الأقليات التي تتعرض للإساءة من قبل الشرطة، كانوا أميَل للانضمام والدفاع عن حركة (Black Lives Matter).

لعدة عقود، حاول العلماء والممارسون إلقاء الضوء على أهمية التواصل. ففي هنغاريا، قدّمَ مشروع مكتبة المدرسة الحية فرصة للناس للتحدث مع الكتب «الحية» -وكانوا أفرادًا من الأقليات المهمشة مثل روما، ممن وافقوا على نشر قصصهم. وأسهمت دائرة الآباء بجمع الفلسطينيين والإسرائيليين الذين فقدوا أفرادًا من أسرتهم جراء هذا النزاع، على أمل أن يسهم حزنهم المشترك بدفن الخلافات. وقد جمعت بذور السلام مراهقين من فلسطين وإسرائيل في معسكر صيفي لمدة أسبوعين في ولاية ماين. حيث قُسم الطلاب إلى فرق «حرب الألوان» التي تتقاطع مع الخطوط العرقية. بحيث يجتمع الزملاء ويتنافسون مع فرق أخرى في جميع أنحاء المخيم. ومن خلال تركيز المراهقين على هويتهم الجديدة للفريق، ساهمت بذور السلام بإبعادهم عن الانقسامات القديمة. وقد أفصح طلاب المخيمات عن مواقف عاطفية نحو أشخاص كانوا على الطرف الآخر من النزاع، أكثر من غيرهم (ممن لم يقيموا في المخيم).

قام علماء نفسيون، مؤخرًا، بفحص ما يقارب سبعين برنامجًا مماثلًا يعتمد على التواصل. نجح العديد منها في زرع الاهتمام والصداقة الحميمة بين المجموعات. وصمدت بعض من هذه المنافع لمدة سنة على الأقل. ولكن، مثلما أدرك ألبورت، لا يملك التواصل دومًا الفعالية المناسبة. وعادة ما تكون الأسباب غير واضحة عندما يفشل. ولاستخدامه بفعالية، يجب على العلماء عزل مكوناته النشطة. تتكوّن قواعد التواصل لدى ألبورت من بداية عظيمة، ولكنها بحاجة للتحديث على الدوام.

يقود إميل برونو تكليفًا جديدًا يصقل علم التواصل. فقد كان يتوق دائمًا إلى فهم الكيفية التي يفهم بها الناس العالم من حولهم، وجزءٌ من ذلك راجعٌ إلى معاناته في فهم والدته. بعد فترة وجيزة من ولادة إميل، بدأت ليندا بسماع أصوات ساخرة ومتوعّدة؛ من خلال صوت طائرة تحلق فوق رأسها أو من التلفاز، وأحيانًا من مكان غير معلوم. كانت هذه الأصوات واضحة وحقيقية بالنسبة إليها مثل أي صوت بشري آخر. وكلما كبرَ إميل، غرقت ليندا في فصامها أكثر.

دخل إميل دراسة علم الأعصاب على أمل معرفة المزيد حول دماغ والدته. وفي وقت مبكر، واجه دراسةً أدهشته. فقد قام علماء أعصاب بمسح دماغيّ لمرضى الفصام، وكلما سمع المريض صوتًا تحت الماسحة الضوئيّة ضغط زرًّا، حتى يسمح للباحثين بتحديد منشأ الهلوسة في الدماغ. لقد وجد العلماء أن الأصوات المتخيلة تنشط في المنطقة نفسها التي تُحفّز على ضغط الزر. وقد أظهر المرضى، من ناحية بيولوجية، أنهم غير قادرين على تمييز هذه الأصوات المتخيلة عن الحقيقية. كانت لحظة تحرُّرٍ بالنسبة إلى إميل. فقد كان اللوم يُلقى، خلال نشأته، على أسر مرضى الفصام، الأمر الذي مزق روحه. لكن هنا لدينا وجهة نظر مختلفة: «لقد أدركتُ أنها حالة بيولوجية، والشيء البيولوجي أمرٌ يسهل التعامل معه، ورغم تصورك بأنه 'أمر فظيع' إلا أن هناك ما يمكن القيام به».

سافر إميل لأنحاء مختلفة. ولطالما انتهى به المقام في بلادٍ مزّقها العنف. فقد أمضى أشهرًا في جنوب أفريقيا بعد فترة قصيرة من سقوط نظام التمييز العنصري. والتقى بصحفيين صديقين في سيرلانكا، وقد وصل إليها قبل ساعات من هجوم نمور التاميل على كولومبو. كانت الاضطرابات في كافة تلك الأماكن فريدة من نوعها، لكنها حملت همومًا مشتركة. الأهم من ذلك أنها شوهت الصالحين من الناس. تاه إميل في جنوب أفريقيا

على متن دراجته في رحلة استكشافية، وخرج من الغابات جائعًا ومغطىً بالكدمات. قامت امرأة عجوز بمداواته حتى شُفي من جراحه، ولم تطلب شيئًا مقابل ذلك. ثم فوجئ بالتمييز العنصري: «فقد بدأت ترميني بعبارات عنصرية بذيئة». كان الأمر كما لو أنها انقسمت إلى ذاتين.

بالنسبة إلى إميل، بدا ذلك الصراع شبيهًا بالفصام: بشرٌ محشورون في نُسخٍ من العالم الذي يبدو حقيقيًا لهم ولكنه ليس كذلك بالنسبة إلى آخرين. فبدأ يشك بأن الاشتباكات بين المجموعات ربما تؤثر على الدماغ مثل تأثير الاضطراب النفسي. وإذا كانت بيولوجية، فيعني ذلك أنها قابلة للعلاج. بدأ بفحص العلاجات الحالية، حيث سافر إلى بلفاست وتطوّع في برنامج مبنيٍّ على التواصل، والذي جمع أولادًا من البروتستانت والكاثوليك مع بعضهم لمدة ثلاثة أسابيع. «اجتمعوا كلهم في صالة رياضية ضخمة، وقضوا أيامهم في تصميم الجداريات والاستماع إلى الموسيقى مع بعضهم البعض».

«لقد كان فشلًا عظيمًا. طوال أسابيع، ظل الأولاد في غاية اللطف تجاه بعضهم البعض، لكن مشاجرة بين طفلين قد اندلعت في اليوم الأخير، ليدخل الجميع بعدها في معركة بين البروتستانت والكاثوليك. فقد عاد الطلاب إلى سابق عهدهم خلال ثوان، وهم الذين كانوا يلعبون قبل ساعة مع بعضهم البعض». وبينما يحاول إميل فضّ النزاع، صرخ أحد الأولاد في وجه آخر «أيها الوغد الأورنجي!». وعلم أن الكنية التي استخدمها الولد تعود إلى ويليام الثالث[1]. «كانت الألقاب التي ينعتون بها بعضهم البعض تعود إلى 600 عام. قلت في نفسي: «يا إلهي! إن الخلاف متجذر بعمق»».

أدرك أيضًا أن برامج التواصل تميل لتجربة كل الحلول في وجه الصراع. فهي تُكدّس عشرات الأنشطة والمناقشات. شعر إميل بأنه قادر على تحديد الأجزاء التي تملك فعاليةً أكبر في التواصل، وذلك عبر استخدام نهج دقيق بأي الطرق الممكنة. «ما هي المكونات الأساسية التي تسمح لبرنامج معين بالعمل؟ كيف يتواصلون مع بعضهم البعض؟ وما هي التدخلات التي تناسب بعضًا من الناس؟». بدت هذه الأسئلة بسيطة، و لكن البحث لم يعالجها.

قرّر إميل أن يحاول الإجابة عن هذه الأسئلة بنفسه. فعلى مرّ السنين، قام باستكشاف التأثيرات المتآكلة للصراع من أجل التعاطف، وتعاون مع منظمات بناء السلام للتحقق من الكيفية والزمن الذي يعمل به التواصل.

(1) ويليام الثالث كان يُعرف بأمير أورانج، نسبة لإحدى المناطق في فرنسا، وكانت تتخذ اللون البرتقالي وفاكهة النارنج شعارًا لها. (المترجمة)

لم يقم إميل باختراع الأساس، فقد فهم زميله الصراعات أكثر مما سيفهم هو على الإطلاق. أخذ النماذج وحرّف في المواد التي أنتجوها وقام بفحص أي من النسخ يمكن أن تعمل بشكل أجود.

تتعارض إجابات إميل، أحيانًا، مع الحكمة التقليدية. فقد آمن جوردان ألبورت أن التواصل يصبح أكثر فعالية عندما تكون للمجموعات مكانة متساوية، حتى لو كانت مجموعة واحدة أغنى أو أقوى من البقية. وتتمسك معظم برامج حلّ الصراع بهذا المبدأ: على سبيل المثال، ضمان منح الفلسطينيين والإسرائيليين وقتًا مماثلًا أثناء المناقشات. فيشجّع كل جانب على أن يستمع بإنصات ويأخذ بوجهات نظر الآخر.

غالبًا ما ينصرف أفراد المجموعة القوية أو الكثيرة من هذه الجلسة برؤيةٍ واعدةٍ عن الجانب الآخر. وغالبًا ما يحدث العكس لدى الأقلية الضعيفة. فهم يتفهّمون وجهة نظر الأغلبية لأنهم مرغمون على ذلك، لأجل نجاتهم. لخّصت الكوميدية سارة سيلفرمان هذا الأمر بقولها: «إن النساء يدركن تجربة الذكور تمامًا، وذلك لأن وجودنا التام استلزم، نوعًا ما، أن يكون عبر تجربتهم، بينما لم يضطر الرجال لفهم الأنثى لأجل أن يكون لهم وجود في العالم».

حسبما يرى إميل، ربما سئِمَ أفراد الأقلية من تلقي وجهات النظر. بدلًا من الهوس بالمساواة، يمكن لبرامج التواصل أن تستجيب عن طريق تحقيق التوازن. فإذا كانت إحدى المجموعات صامتة، فربما من الأفضل أن تمنح مكانة أكبر عندما تكون المجموعات مع بعضها، أي تمنح فرصة لأن تُسمع مع مجموعة أكبر. وبدلًا من تلقّي وجهات النظر، ربما يتوجب عليهم «إبداء وجهات نظرهم». ولاختبار هذه الفكرة، جهز إميل متجرًا عامًّا للكتب في فينكس، وجمع ثنائيين مكسيكيين بأميركيين بيض. لم يلتقِ المواطنون ببعضهم من قبل. وكلّف واحدًا من كل ثنائي بدور «المرسل» ليكتب مذكرة صغيرة حول المصاعب التي تواجه مجموعته. أما الثاني «المستجيب» سيقرأ ويلخص هذه المذكرة ويمرر انطباعاته إلى المرسل. ثم يصف كل واحد منهم انطباعه ومشاعره تجاه شريكه والفئة العرقية التي يمثلها.

كان رد الأميركيين البيض كما توقع ألبورت: فبعد لعب دور المستجيب شعروا بشعور أفضل تجاه المهاجرين المكسيكيين. أما المهاجرون المكسيكيون فشعروا بالسوء بعدما سمعوا تذمر هذه المجموعة القوية والغنية. ثم شعروا بمشاعر أفضل عندما لعبوا دور المرسل. قام إميل بإعادة هذه الدراسة في

رام الله وتل أبيب، وأعدّ محادثة فيديو بين فلسطينيين وإسرائيليين. كان الإسرائيليون مثل الأميركيين البيض، شعروا بشعور أفضل عندما سمعوا قصص الفلسطينيين. وشعر الفلسطينيون بشعور أفضل عندما قاموا بسرد قصصهم واستماع الإسرائيليين لهم. نجح التواصل بصورة أفضل عندما عكس هيكل القوة الظاهر بدلًا من تجاهله.

قام إميل بتشريح الكراهية في أنحاء العالم، لكنه قام، مؤخرًا، بالتركيز على موطنه، وتنامي الحركة الوطنية البيضاء في أميركا. فقد أصبح اليمين المتطرف أكثر جرأة، وأكثر تفتحًا على الكراهية العلنية. فقد اجتمعوا في أغسطس 2017 مع النازيين الجدد في شارلوتسفيل (فرجينيا)، للاحتجاج على إزالة تمثال روبرت إي لي. وتحوّلت المظاهرة إلى العنف، حيث قاد أحد الناشطين من اليمين المتطرف سيارته وسط الحشد ليصيب المئات ويقتل هيذر هاير، إحدى الناشطات من الجانب الآخر. بدا المشهد وكأنه في الضفة الغربية، وليس في مدينة جامعية أميركية.

تضاءل تعاطف توني مكلير في ذروة نضاله ضد الغرباء. ويحذو القوميون البيض حذوه في الوقت الحالي. فقد جرّدوا الغرباء من إنسانيتهم ليكون تصنيف المسلمين المتطورين بنسبة 55% فقط في مقياس نور كتيلي. وقد أظهر هؤلاء البيض ردود فعلٍ لا مبالية تجاه مشاعر الآخرين، ووجدوا أن العنف وسيلة منطقية للدفاع عن معتقداتهم. من السهل أن تخاف من أنصار اليمين المتطرف، ومن السهل أيضًا أن تقصيهم كمتعصبين ميؤوس منهم. لكن قصة توني برهنت بأن استرجاع إنسانية هذه الأرواح التائهة أمر ممكن. فهل نستطيع أن نهندس الظروف التي تساعدهم على ذلك؟

بعدما زهدَ بتفوق البيض، اكتشف توني صحيفة إلكترونية تحت مسمى (الحياة بعد الكراهية) مليئة بقصص تشابه قصته. سرد الأشخاص قصصهم مع مجموعات الكراهية، وكيف خرجوا منها. وأصبح توني مساهمًا نَشطًا في هذه الصحيفة. دُعي عام 2011 بجانب آخرين لحضور اجتماع استثنائي. حيث جمعت منصّة أفكار جوجل (Google Ideas) -وتسمّى الآن (Alphabet)- حوالي خمسين شخصًا من أعضاء مجموعات الكراهية السابقين، وذلك لمناقشة استراتيجياتٍ تمنع التطرف. ويتذكّر توني ذلك بقوله: «لقد كان الأمر جنونيًا. كان هناك أعضاء من المجموعة الإيرلندية يجلسون بجانب جهاديين ونازيين جدد. هؤلاء هم مَن كانوا مستعدين لقتل بعضهم البعض في السابق».

قام هؤلاء بمشاركة قصصهم مع البقية، بصرف النظر عن اختلافاتهم. وكان العديد منهم قد استخدم الكراهية لتغطية ندبات من الطفولة. وقد نجا الكثير منهم بعدما وجدوا معنى جديدًا للحياة، سيّما مع الأبوة والصداقة مع الغرباء المتسامحين. «دائمًا وأبدًا تكون الأسباب متشابهة». أدرك توني أن معاناته لم تكن فريدةً من نوعها. واستفاد من ذلك بالبحث عن طريقة لمساعدة الآخرين على إيجاد طريق للخروج من هذه الكراهية أيضًا.

قام توني، جنبًا إلى جنب مع زملائه، بتوسعة صحيفة (الحياة بعد الكراهية) إلى نشاط غير ربحي، ويعمل الآن على إخراج الناس من المكان المظلم الذي سكنه ذات يوم. حيث يقول: «لقد تعثّرنا في الظلمة وتدبّرنا أمر الخروج للنور. لذلك نريد أن نعود هناك لنساعد الأشخاص الذين كنا يومًا في مكانهم». وما تلك إلا حالة أصيلة للإيثار المتولّد من المعاناة.

وصل نشاط (الحياة بعد الكراهية) إلى الآريين، النازيين الجدد، ومنصات رسائل كو كلوكس كلان، وصفحات التواصل الاجتماعي وذلك لتذكير الزوار أن الخيار لا يزال بأيديهم. وغالبًا ما يتواصل معهم أعضاء من مجموعات الكراهية وعائلاتهم؛ وقد تلقّوا ما يقارب مئة اتصال في الأسبوع الذي أعقب حادثة شارلوتسفيل. وقد قام توني وزملائه بربطهم بخدمات استشارية، وإزالة للوشوم، وغيرها من الخدمات، لمستقبلٍ يحمل أملًا أكبر.

في أحد أيام يوليو الغائمة، اجتمعنا أنا وتوني، وإميل، ونور كتيلي في جامعة نورث ويسترن لجلسة عصف ذهني ليومٍ واحد. أراد مسؤولو (الحياة بعد الكراهية) أن يتعلموا أكثر عن التعاطف من علماء النفس الذين يقومون بدراسات عنه، وأردنا نحن أن نسمع بشكل مباشر من أشخاص مثل توني. رغبنا جميعًا بإيجاد حلول. لم يكن اجتماعنا اجتماعًا معتادًا. في البداية سرد أعضاء (الحياة بعد الكراهية) قصصهم. وابتدأ توني بسرد قصته أولًا. كان يملك ملامح ناعمة، ارتدى قميصًا ورديًا مقلّمًا، وقلادة أسنان سمك القرش، وسوارًا مصنوعًا من كرات خرز خشبية. كان يشبه، إلى حدٍّ ما، مشجعًا متعصبًا لكرة قدم تحوّل إلى الموسيقى الشعبية.

تبعته أنجيلا كينغ التي كانت ضحية تنمر شديد، وفي مرحلة ما، قررت أن تتخلى عن كونها هدفًا، وتصبح متنمرة بنفسها. نما لديها رهاب المثلية والعنصرية وبدأت بتنفيذ جرائم الكراهية. قُبض عليها لارتكابها جريمة سطو مسلح على متجر يهودي، وأودعت السجن. كان ذراعاها وساقاها وصدرها مغطى بالصليب المعقوف، وكلمة SIEG HEIL كانت

موشومة على شفتها السفلية. تصورت أن السجن سيكون حربًا عنصرية. ويا لصدمتها حينما اقتادها لزنزانتها نساء لسن من العرق الآري بل من جامايكا! كانوا يتحدّون معتقداتها خلال لعبة الكريبج، ولكنهم قبلوها كشخص. تتذكر أنجيلا: «لقد كان الغضب والعنف والعدوانية هي ردود الفعل التي تخرج مني على أي شيء وأي شخص في حياتي. لذلك عندما عُوملت بلطفٍ ورحمةٍ كنت مثل شخص أصبح أعزلَ من كافة أسلحته».

بعد ذلك تحدث سامي رانجيل، عذب اللسان، له شعر أسود وقصير، يبدو مثل مَن يعيشون في صالة ألعاب رياضية. وكانت لديه القصة نفسها: حيث أُسيئت معاملته فأصبح مروجًا للكراهية ثم انتهى للخلاص عبر التواصل مع غريب ليفهمه.

من ثم، قمت أنا وإميل ونور بمشاركة بحوث حول الكراهية وكيفية معالجتها. حرصنا على التركيز على دوافع تجعل من معرفة الغريب أمرًا سهلًا، وتجعل تنميطه أمرًا صعبًا. قمنا بردّ الاستراتيجيات في الغرفة لفترة، فتبدّلت نظرة أعضاء (الحياة بعد الكراهية). اعترض سامي قائلًا: «أنت تحاول حل هذه المشكلة؟ لكن هذا التدخل ليس لحل المشاكل، هذا فخ!». لقد توقّع أعضاء مجموعة الكراهية أن يحاول الناس تغيير آرائهم. ففي أثناء تحضيراتنا، قاموا ببناء ما أسماه توني «معقل العقل» للتحصن ضد أي جدال، أو تعليقات مضادة، أو حيل بلاغية، أو تهديدات قديمة وواضحة.

وللتغلب على هذه الاندفاعية، بدأ أعضاء (الحياة بعد الكراهية) في مكان مختلف. وأوضح سامي: «ليس الهدف أن نغيّر الأشخاص بشكل فوري. علينا أولًا أن نُبدي اهتمامًا بهم، ونستمع لما يودُّون قوله، ثم بعد ذلك بفترة، ربما تجد شيئًا لتتكئ عليه». بدا سامي هنا وكأنه المعالج الأسطوري كارل روجرز. لقد شعر روجرز بأن أهم مهام الطبيب النفسي أن يستمع إلى مرضاه بشكل حقيقي، ممتلئًا بالفضول ومتجردًا من الأحكام. كان أعضاء مجموعة الكراهية مستعدين لتخلّي الجميع عنهم، أو أي شخص لا يتّفق مع وجهات نظرهم، أي الجميع إلى حدّ ما. آمن توني، وأنجيلا، وسامي أنّ من واجب الجميع كراهيتهم. ولتمزيق هذا الشعور بالعار، كان على أحدهم أن يتعاطف معهم بشكل حقيقي.

أوضح توني أن التعاطف مع أعضاء مجموعة الكراهية لا يعني، بأيّة حال، الموافقة على معتقداتهم. «أنت هنا تحكم على الأيديولوجيّة، والكراهية، لكن ليس الشخص بعينه». حتى ذلك بدا وكأنه أمر صعب للغاية. فلماذا

نستهلك طاقةً لتعديل شخص مغطى بوشوم إبادة جماعية؟ لسنا ملزمين بمقايضة الكراهية بالحب. لم يكن دوف بارون صديق توني، ولم تكن النساء الجامايكيات اللاتي قمن بتوجيه أنجيلا ملزمات بذلك بالطبع. لكن من خلال القبول، منحوا توني وأنجيلا فرصةً ليرحموا ذواتهم. لقد أزالت هذه الرحمة الغضب المنبعث من مشاعر العار بداخلهم.

ظننت أنا وإميل إضافة إلى نور، بأن التواصل كان مسألة تغيير لآراء الناس حول الغرباء. لكن مَن كانوا في الحصون أخبرونا العكس: فقد غيّر التواصل من رؤيتهم لأنفسهم. على مدار الخمسة عشر سنة الماضية، كان علماء النفس يدرسون التراحم الذاتي؛ أي استعداد الناس ورغبتهم في التعاطف مع نقاط ضعفهم. قد يبدو التراحم الذاتي والتعاطف نحو الآخرين وجهين لعملة واحدة، لكنهما قد يرتبطان بشكل ضعيف أو لا يرتبطان على الإطلاق. فالنرجسية قد تغفر لذاتها، لكنها لا تغفر للآخرين؛ والشخص المكتئب قد يغفر للآخرين، لكن لا يغفر لنفسه.

إن من يفتقرون إلى الرحمة الذاتية يكونون في الغالب صارمين خلال الأزمات. فعلى سبيل المثال، يرفضون التسويات أثناء الخلافات. لقد استنفدت طفولة توني، أنجيلا، وسامي كل هذه الرحمة الذاتية، لكن التواصل أعادها لهم. هل تُترجم تجربتهما للآخرين؟ حتى الآن، ليس هنالك الكثير من الأبحاث في هذا الشأن، لكنّ دراسة حديثة وجدت أن الأطفال الإسرائيليين المدربين على الرحمة الذاتية أصبحوا أقل تحيزًا ضد الفلسطينيين. نقوم أنا ونور إلى جانب إميل، بتصميم عمل لفحص دور التواصل في بناء الرحمة الذاتية، مستلهمين ذلك من رؤية توني، وأنجيلا، وسامي.

أدركتُ في ذلك اليوم أيضًا كيف أثرى التواصل القوي مع توني في تواصله مع مجموعات الكراهية، حيث أظهر لهم أن هناك حياة أخرى محتملة. تخيّل عضوًا من كو كلوكس كلان أو مقاومة الأبيض الآري أو الملوك اللاتينيين يبدأ في الشك بمعتقداته، ويتواصل مع أعضاء مجموعة (الحياة بعد الكراهية). تواصلوا مع سامي الذي كاد أن يقتل بواسطة أمه، ليفرّ للعيش في الشوارع وهو ابن الحادية عشر. قام بربط السكاكين في يده أثناء مشاجرة في السجن. وقُيّد مرة وأودع في الحبس الانفرادي، وكان يُطعم من خلال خيوط مثل سنارات السمك. قامت ولاية إيلنوي بتعريفه على أنه «غير قابل للإصلاح، وأبعد ما يكون عن الصلاح». وهو الآن أخصائي اجتماعي ومرشح للدكتوراة.

عادةً ما يفكر علماء النفس على أن التواصل يتضمن شخصين على الأقل، لكن مجموعة (الحياة بعد الكراهية) ترى أن مواجهة الماضي والمستقبل يمكن أن يكون له أقوى تأثير. في صفها السادس، تعثّرتْ بخجل تلك السيدة التي تبلغ الثلاثين. كانت تتخيل حياتها في الخامسة والستين كعجوز منهكة يملؤها الشيب، لكنها أنجزت ورضت. كل هؤلاء الناس غرباء بالنسبة إليها. ربما يشعر أعضاء مجموعة الكراهية بأنهم قد أُقصوا من مستقبلهم بشكل خاص. فعندما كان توني شابًا، لم يكن يرى مستقبلًا يلوح في الأفق.

تُظهِرُ الأبحاثُ أنّ مَن يستطيعون تصوُّر مستقبلهم بوضوح، يتصرفون عادة بشكل حكيم. وفي إحدى الدراسات، قام الباحثون بمسح لأدمغة الخاضعين أثناء إجاباتهم على الأسئلة، مثل سؤال: أيٍّ من التالي يفضلون، التبضع أم غسيل الملابس؟ هل يرغبون بالركض لمسافة خمسة كيلومترات الأسبوع القادم؟ ثم مرة أخرى، كيف سيجيبون على الأسئلة نفسها في المستقبل. معظم الأشخاص قاموا بتحفيز أجزاء مختلفة من أدمغتهم عندما تخيّلوا وضعهم الحالي مقابل مستقبلهم، موضحين أنهم يرون أنفسهم مستقبلًا كأشخاص آخرين تمامًا. أما أدمغة البقية الأخرى فقد بيّنت أن لديهم ارتباطًا قويًا بما سيكونون عليه في المستقبل. لقد اهتمّ هؤلاء الأشخاص بشكل أفضل بمستقبلهم. فعلى سبيل المثال، كانت لديهم استثمارات ذكية. وفي دراسة أخرى، عُرض على الأفراد صورهم وهم كبار في السن، وكانوا أميل إلى توفير مال للتقاعد. إن التواصل مع صورتهم المستقبلية أقنعت الناس بالتعامل معهم بشكل ألطف.

من خلال مقابلة شخص مثل سامي، تمكّن أعضاء مجموعة الكراهية من التواصل مع مستقبل لم يكونوا ليتخيلوه قط. مستقبل يمكنهم أن يعتنوا بأحد ويُعتنى بهم. تذكرنا قصته بأن الناس قابلون للتغيير، حتى بعد فترة من التغير والاغتراب. عند نهاية اجتماعنا، تحدث سامي بشأن مصطلح «السابقون» والذي اعتمدوه في لقاء أفكار جوجل: «نطلق على أنفسنا اسم السابقين لأننا كنا سابقًا في مجموعات كراهية. لكننا نستخدمه أيضًا لأن كل واحد يتشكّل لشخص جديد طوال الوقت».

يمكن للصراع والكراهية أن يستنزفا مخيلتنا تمامًا. ففي رواية جورج أورويل (*1984*) توصّل أعضاء كل حزب سياسي للإيمان بأنهم دومًا في حالة حرب. وتُشعرنا السياسة، والعرقيّة، والهوية بالأمر نفسه في أميركا

الآن. لا يستطيع ملايين منا تخيُّل عالمٍ نكون فيه متعاطفين مع بعضنا البعض، وسط كافة هذه الانقسامات. مثل صبي المخيم الذي استحضر ويليام الأورنجي ليشتم صاحبه، لقد تقبلنا أن تاريخنا عبارة عن صدام مستمر بين مجموعات، وعلى ذلك يجب أن يكون مستقبلنا.

نحن مخطئون في كلتا الحالتين، ولنتذكر ببساطة أن ذلك يمهد طريقًا للسلام. اعتمدت كارول دوك في إحدى دراساتها التي أجريت مؤخرًا على إقناع الفلسطينيين والإسرائيليين بأنهم كأفراد ومجموعات قادرين على التغيير. وذُكّروا بالربيع العربي على سبيل المثال، وتشكيل الاتحاد الأوروبي. وشعرَ كلٌّ من الفلسطينيين والإسرائيليين بشعور أكثر إيجابية نحو الآخر، وأكثر أملًا باحتمالية السلام، حتى بعد مرور ستة أشهر. إن الإيمان بالتغيير يجعل التواصل مفيدًا ويزيد من استعداد الناس لمعاونة ومساعدة الغرباء.

مَن يتخيلون نسخة قوية ومترابطة لقبيلتهم، ربما يتمكّنون من إحالة هذا الأمر إلى واقع. وحينما ينجحون بذلك، سيقدم لنا التواصل دليلًا على قيمة الغرباء ويساعدنا على الإيمان بأنفسنا. وربما يتيح لنا تصوّر مستقبل حيث لا يعود فيه الغرباء غرباء على الإطلاق.

الفصل الرابع

قصص نسردها

اسمع: أصبح بيلي بيلجرم قادرًا على أن ينفصل عن الزمن. إذ ذهب لينام وهو أرمل ومصاب بالخرف، واستيقظ في يوم زفافه. لقد مشى عبر باب في عام 1955 وخرج من آخر عام 1941، شهد ولادته وموته عدة مرات، ويزعم أنه قام بزيارات عشوائية لعدة أحداث وقعت في المنتصف.

كيرت فونيجوت - رواية المسلخ الخامس

كم كان عدد النوافذ في منزل طفولتك؟ كيف ستبدو سيارتك عند تشغيلها في الغد؟ بماذا شعرت قدمك آخر مرة ركلت بها الكرة؟ للإجابة على هذه الأسئلة، عليك أن تعتق نفسك من الزمن. حينما تطلق العنان لخيالك، يغدو عقلك غير مقيّد، مثل بالون يطوف في الفضاء، بينما يبقى جسدك مستقرًا في مكانه على الأريكة. ها أنت أمام المنزل الذي نشأت فيه، متعجبًا من أرضية الفينيل التي كانت مشهورة آنذاك. أم أنك في مرآب المنزل حيث تقوم بإفراغ السيارة من المشتريات، وتبتسم بامتنان لوجود كوب القهوة في مكانه، أو في حديقة قرب مدرستك، مستمتعًا بلعب كرة القدم.

تقوم هذه الرحلة الذهنية باجتذاب كافة حواسك طوال الرحلة. فعند تخيّل منزل طفولتك، يستجيب عقلك كما لو أنك تراه بالفعل؛ وعندما تتذكر رائحة كرة القدم، يستجيب كما لو أنك تلمسها. تخيّل يومًا مشمسًا فإنّك سترى تلاميذك يتناقصون أمامك، كما لو أنك خارج من صالة سينما وقت الظهيرة.

يمكن أن يحدث هذا التحرر[1] بشكل غير إرادي. وقد ينتهي الأمر بنا

(1) يقصد المؤلف بالتحرر في هذا الموضع أن يعتق المرء نفسه من قيد الزمان والمكان الآني، ليهرب نحو الماضي أو المستقبل. (المترجمة)

مثل بيلي بيلجرم، في طوفان نفسيّ مزعج. يجهل المصابون بالفصام، في الغالب، ما إذا كانت تجاربهم تعكس العالم الحقيقي أو عالمًا في مخيلتهم. بينما يرتد المصابون باضطراب ما بعد الصدمة، وبشكل لا إرادي، إلى أسوأ لحظاتهم. كما إن الاكتئاب يرمي بنا في بحر الندم على الماضي، ويحيلنا القلق إلى مهووسين بالأمور التي قد نفشل بها في المستقبل. ويمكن أن يكون التحرر عبئًا علينا، حتى وإن ابتعدنا عن المرض النفسي. حيث قام باحثون، في إحدى الدراسات، بإرسال رسائل على هواتف الخاضعين للدراسة بشكل عشوائي وفي فترات متقطعة، يسألونهم عما يفكرون به الآن وما هو شعورهم؟ وقد ذكر الخاضعون بأنهم يشعرون بسعادة أقل عندما يفكرون بالماضي أو المستقبل، مقارنة بارتباطهم باللحظة الحالية.

لمَ لا نذهب هناك بأنفسنا، بين فترة وأخرى، بدلًا من أن نُجرّ إلى الماضي أو المستقبل. حينما نستخدم هذه الطريقة سوف يصبح التحرر أداة قوية. تسمح لنا بالتكهن بالأخطاء التي لم نرتكبها بعد، والتبحر في مواقف لم نخضها بعد. كيف يمكنك أن تنصب كمينًا لقطيع من ثيران البايسون؟ ما الذي يجب أن تقوله في مقابلة عمل؟ لست مطالبًا بطرح هذه الأسئلة على نفسك عندما تواجه حيوانًا ضخمًا أو مديرًا صارمًا. لكنّ التحرر يمنحك فرصة محاكاة هذه اللحظات، ليتسنّى لك أن تكون جاهزًا ومتأهبًا حينما يحلّ وقتها.

يؤدي هذا التحرر إلى حل لغز محيّر في علم الأعصاب. فقد اعتقد العلماء مرّةً أن الدماغ، في الغالب، تفاعلي ويستجيب للعالم الخارجي. إذ تعمل بقع من العصبونات التي تتحكّم في الرؤية والقراءة على «الانفتاح» حينما تبدأ بقراءة رواية ما، وليس عندما تغلق عينيك. لكن، وقبيل نهاية القرن الواحد والعشرين، اكتشف العلماء مجموعة من مناطق الدماغ التي تنشط بصورة عالية حينما لا نعمل أي شيء. وكان ذلك الأمر محيرًا للغاية. فالطبيعة نشطة، والدماغ يستهلك طاقة عالية، فلم تضيع بالجلوس فقط؟

ومثلما اتضح، فإن الجلوس دون ممارسة عمل ما، يُعدّ من أهم المهام. نعلم أن الأيدي الخاملة تقع في المتاعب، لكن الأدمغة الخاملة تجد حريتها في أحلام اليقظة؛ كالتخطيط للأمام، والاستغراق في الذكريات والتخيل. تعدّ مناطق الدماغ الغامضة بمثابة نظام إرشاديّ للتحرر. فبدلًا من أن تستجيب للعالم الخارجي، تقوم بتوجيهنا نحو الماضي والمستقبل، وحتى الحقائق البديلة.

تلعب هذه الأجزاء من الدماغ دورًا مهمًا في التعاطف. ويبدو ذلك

منطقيًا؛ لأن التعاطف نوع من التحرر. فعندما تتخيل مشاعر والدتك عند قراءتها لآخر بريد قمت بإرساله إليها، أو بماذا شعر ضحايا حادثة إطلاق النار الأخيرة، فأنت تقوم هنا برحلة ذهنية إلى عالمهم. وكلما زاد انخراطك في التحرر، ستغرق في العمق أكثر، وبالتالي ستفهم ما يفكر أو يشعر به الآخرون.

وهذا أمر صحيح، حتى إن كان الأشخاص مُتخيَّلين في ذهنك. فالهروب بخيالك من أغرب أنواع السلوى المحببة لدى البشر. عندما نجتمع حول النار يتسلل إلينا شعور بالارتياح فنبدأ بسرد القصص؛ في البداية كنا نسردها بصوتٍ عالٍ، ثم انتقلنا إلى الورق والشاشات. نقضي معظم وقت فراغنا في التظاهر بأن أشخاصًا لم يوجدوا، قد جربوا أشياء لم تحدث قط، ونحن محاطون بأشخاصٍ حقيقيين. بدأ علماء النفس في الآونة الأخيرة بالحديث عن قصةٍ جديدةٍ حول سرد القصص. إن الفنون السردية ليست مجرد تسلية بل أكثر من ذلك، فهي تقنية قديمة: إذ إن تعزيز الأداء طريق للتحرر. لقد ساعدت القصص أجدادنا على تخيّل حيواتٍ أخرى، والتخطيط لمستقبل محتمل، والاجتماع حول تعاليم ثقافية محددة. وساعدنا ذلك في العصر الحديث بطريقة جديدة: وذلك عن طريق تقريب المشهد التعاطفي، مما يجعل الآخرين البعيدين أقل بُعدًا، والاهتمام بهم أقل صعوبة.

تقوم أليس باستجواب الطاهي على مرأى من الدوقة: «إذا سمعت الغراب، ستعلم ما حصل لفطائر السكر!». يقاطعها نداء من الصف الأمامي: «لا، أنت فضولي أكثر من كونك متّهمًا». أليس في الحقيقة -فتاة في الثالثة عشر من عمرها تُدعى أوري- تضبط لهجتها بشكل حاذق وتعيد أداء وصلتها من جديد. وبدلًا من الفستان الأزرق التقليدي، ارتدت سترة كبيرة الحجم، وحذاءً رياضيًا. تلعب أوري أول أدوارها في مسرح الأداء الشبابي. قام المسرح، ولأكثر من ثلاثين عامًا، بتدريب أطفال تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسابعة عشر على التمثيل والكتابة المسرحية. وقد كانت (**أليس في بلاد العجائب** *Alice in Wonderland*) أحدث إنتاج لهم، واليوم هو أول يوم للتحضير. تبدو الحركة متقلبة على المسرح. يملك الممثلون ثقةً لم أرَ مثلها لدى طلاب المدارس الأخرى، لكنهم ما زالوا يتعثّرون في وصلاتهم، ويقفون أمام بعضهم البعض بشكل غير مريح. رأيت أصغر الممثلين، يصغر البقية بسنوات. وقد التصق بفتاة أكبر منه سنًا؛ فكان مثل سمكة طيارة تسبح بجانب سلحفاة بحرية.

ربما قَدِمت المخرجة الفنية لمسرح الأداء الشبابي ستيفاني هولمز، من

مسرح غلوب في لندن: فهي تتمتع بلهجة بريطانية رقيقة، وشعر أحمر مجعد، وقيادة حازمة للمجموعة. فهي تقفز بلطف، بين كل دقيقة وأخرى، لإلقاء تعليمات متقطعة. ويأتي تصويبها للأخطاء على وجهين، فهي أولًا تحثّ ممثليها على النظر فيما يشاهده الجمهور ويعلمه. فتضبط أصغر ممثل في موقع يبرزه على المسرح. «عزيزي، إن دورك أن تقف في موقع بحيث يتحتم على الجمهور رؤيتك بوضوح». وتقوم بتوضيح الفرق بين العطس، والعطس المسرحي، «هي ليست مجرد تشاااا وإنما تشووو وتحني رأسك للأمام».

أما الأمر الثاني، فهي تطالب ممثليها بأن يأخذوا حياة شخصياتهم بعين الاعتبار. ففي أحد المشاهد، يقوم بدرو الملك صبي صغير، بشعر أشقر كثيف، ويقدم أليس إلى «الملكة-زوجتي». لقد قرأ السطر بوضوح، ثم تدخّلت ستيفاني. «في كل مرة تقول زوجتي عليك أن تذكّر نفسك بأنها تراعيك كثيرًا كالطفل، 'إنها زوجتي' يعني أن تتوقف، لأن ذلك الأمر مفاجئ لك»».

كان أداء أوري بارعًا. فلديها طاقة عصبية -ودعامات أسنان بمظهرٍ مؤثر لفتاة مألوفة في الثالثة عشر من عمرها- ولكن صوتها كان يصوّر المشهد حتى في المحادثات الفردية. قامت بأداء (البجعة البرية) و(الجميلة النائمة) في غرفتها، محاكاة لأعمال (dollhouse productions). لم يكن جميع الممثلين هنا على طبيعتهم. فقد كانت إيلا الفتاة الصغيرة، التي تمثل «حيوان السنجاب» في مسرحية أليس، خجولة للغاية على مسرح الأداء الشبابي. انتقلت في الصف السابع إلى مدرسة جديدة ولم تتحدث مع أحد لأسبوعين. انضمت إلى مسرح الأداء الشبابي؛ لأن أخاها كان صديقًا مقربًا لابن ستيفاني. وقد ناسب الدور الأول خجل إيلا -كانت «القطة الصامتة» أول دور لها- لكنها حاولت في النهاية أداء أدوار أكثر طموحًا. وحينما قامت بذلك، لاحظت أنها بدأت تكبر بجرأة وثقة أكبر حتى خارج المسرح. «أما الآن، فأنا مزعجة للغاية، ثرثارة في المدرسة، ولا أصمت على الإطلاق».

تقوم ستيفاني بتعليم ممثليها كيفية التعرف على المواضيع المشتركة بين تجاربهم الشخصية وتجارب شخصياتهم. ولكي تنقل إلينا فضول أليس وحيرتها، شقّت أوري طريقها لرحلة إلى إيطاليا، وهي المرة الأولى التي تجول فيها بلدًا أجنبيًا. لعبت إيلا مؤخرًا دور الحسناء في **الجميلة والوحش** (*Beauty and the Beast*). كان من المفترض أن تشعر بالخوف والعزلة بعد مشهد اختفاء الوحش، لكنها لم تعرف من أين تبدأ. شجعتها

ستيفاني على تخيل شعورها لو أُخذت من أهلها. وقد بكت إيلا في نهاية هذا المشهد المسرحي.

وصف قسطنطين ستانيسلافسكي، رائد «منهج» التمثيل المدرسي، مهنة الممثل بأنها «تجربة فنية». فقد درّب الممثلين على التأمل في دوافع شخصياتهم، ومعتقداتهم، وتاريخهم. حينما يقومون بذلك على الوجه الصحيح، فإن هذا الإعداد سيشحذ عالمًا أصيلًا بداخلهم بحيث يخرج على السطح كأداء حقيقي وعميق. كتب ستانيسلافسكي: «إن وظيفة [الممثل] لا تقتصر فقط على تقديم الحياة الخارجية لشخصيته فقط. بل يجب أن يوائم صفاته الإنسانية مع حياة هذا الإنسان الآخر، ويلبسها روحه بالكامل».

يبدو ذلك وكأنه رياضة على التعاطف بصورة متطرفة، وغالبًا ما يبذل الممثلون الغالي والنفيس لتقمص أدوار شخصياتهم. في فيلم عازف البيانو The Pianist لعب أدرين برودي دور سبيلمان الموسيقي والملحن الحزين الذي اختبأ في حيّ اليهود في وارسو لسنوات خلال الهولوكوست، حيث كان يعاني من الجوع والوحدة، وينشد السكينة عبر الفن. وللتحضير لهذا الدور، أنهى برودي علاقته، وقطع هواتفه، ثم انتقل إلى أوروبا. عاش لأشهر بمفرده، كان يعزف البيانو يوميًا لساعات، ويأكل القليل لدرجة أنه خسر أربعين رطلا من وزنه. وعلى حد تعبيره: «كان استحضارًا للوحدة والخسارة».

يسافر الممثلون في مخيلتهم إلى عقول الآخرين مرارًا وتكرارًا. وإذا كان ذلك تدريبًا على التحرر، فالمفترض أن يعزز التعاطف لديهم، أليس كذلك؟

لقد ولدت تاليا غولدشتاين للإجابة على هذا السؤال. ففي سن الخامسة صممت عرض «الخروف الأسود» وضمت أختها وهي في عمر السنتين لطاقم التمثيل. في إحدى المرات، كانت الفتاتان تؤديان لوالديهما وجدّيهما، اضطرت غولدشتاين الصغيرة لقطع العرض للذهاب لدورة المياه. وسمحت لها تاليا، بيد أنها تجمدت في حركتها حتى تعود أختها، ثم عادت للغناء واختيار السطر الذي توقفتا عنده.

في المدرسة الثانوية، كانت غولدشتاين مهووسة بالدراما تمامًا. اقترح والداها «بشكل حازم» أن تتخصص جامعيًا في علم النفس إلى جانب تخصصها الأساس في المسرح. وبعد تخرجها، عملت في نيويورك كنادلةٍ، ومربّيةٍ، وموظفة استقبال في نادٍ رياضي، وكانت تقتنص كل فرصة أداء تمثيلي لتجربتها. كانت هناك انقطاعات متكررة -فقد لعبت دور بيكي ثاتشر

في جولة وطنية لأداء مغامرات توم سوير (The Adventures of Tom Sawyer)، لكن الجولات الأخرى لم تكن مجزية بالنسبة إليها. عاشت لأشهر في ولاية بنسلفانيا الريفية، كمؤدية في أحد المطاعم، وكانت تشعر بأنها وحيدة وخارج المكان. كما إنّ الاختبارات أصبحت تثقل عليها أيضًا. «عندما تكونين امرأة في الثالثة والعشرين، تحاول جلّ وقتها الدخول إلى المسرح الموسيقي، فسوف تعاملين دومًا على أنك غبية. لذا، يجب أن تكوني لطيفةً بعينين يقظتين، وهذه مجرد تذكرة عبور ما دمتِ تملكين مواهب أخرى».

بالنسبة إلى غولدشتاين، لم تملك أي مواهب أخرى. فبعدما كادت أن تفوّت دورًا لها، أمضت يومًا كاملًا تبكي على سريرها، ثم قررت أن تقوم بتغييرٍ في حياتها. عادت لدراسة علم النفس، ولكنها أبقت حبها للفن حيًا. «قدمتُ طلب الحصول على درجة الدكتوراة مع أي شخص يتيح لي دراسة الإبداع، والفن، والخيال». واستقرت أخيرًا مع مختبر تنمية الطفولة. في ذلك الوقت، كان الموضوع الرائج بين الباحثين هو «التعاطف المعرفي» لدى الأطفال، وكان يعتمد في جوهره على قدرة الأطفال على قراءة العقول. يجهل معظم الأطفال في الثانية من عمرهم الكيفية التي يرى فيها الآخرون العالم من حولهم. فمتى يتعلم الأطفال قراءة العقول؟ ولماذا يبدو بعضُ الأطفال أفضلَ من غيرهم؟

وجدت غولدشتاين هذه الأسئلة مألوفة بطريقة ما. «إن فهم معتقدات، ورغبات، وعواطف شخص ما، يشبه التمثيل إلى حدّ ما». وبمجرد ما رأت فرصة للجمع بين اهتماماتها، قررت أن تكرّس ورقة الفصل الدراسي الأول لكافة البحوث التي جمعت بين التعاطف المعرفي والمسرح. ولم تجد ولو دراسة واحدة، فأدركت أن عليها القيام بعمل ما.

كانت هناك تلميحات تفيد بأن المسرح يساعد الناس على فهم بعضهم البعض. لذلك قام علماء النفس بقياس نزوع الأطفال للخيال ممن تبلغ أعمارهم أربع سنوات فقط. على سبيل المثال، هل لديهم صديق وهميّ؟ كم مرة تظاهروا بأنهم حيوان أو طائرة، أو أي شخص آخر؟ بعد ذلك، أخضعَ الباحثون الأطفال إلى اختبارات قراءة العقل. في أحد الاختبارات، يفتح الطفل صندوق ألوان ويُفاجأ بوجود لعبة حصان في داخله. ثم يُسألون عمّا يمكن أن يكون تخمين الطفل الآخر الذي لم يفتح الصندوق بعد. يتجاوز الطفل الاختبار إذا أدرك أنه حتى على الرغم من معرفتهم بما يحوي

الصندوق، إلا أن الطفل الساذج وحده لن يعرف. وقد تفوق الأطفالُ ذوو الخيال النشط على أولئك الذين لديهم نزعة أقل نحو الخيال.

يقوم المسرح بمنح مخيلة الأطفال مرونة أكبر. لذلك رأت غولدشتاين أن من المنطقي أيضًا أنه يعزز التعاطف المعرفي لديهم. شاركت مع مدرسة محليّة للفنون لتقارن متخصصي المسرح بطلبة الموسيقى والفنون البصرية. قامت كلتا المجموعتين بأداء اختبار للتعاطف: حيث يتمعّنون في مشاعر مصورة لأعين أشخاص أو مقاطع مرئية لتفاعلات بشرية. وقد تفوق الممثلون في كلا الامتحانين. وكما صاغتها غولدشتاين: «لأن الممثلين يتحولون إلى أشخاص آخرين مرارًا وتكرارًا، فلربما قرأوا العقول بشكل ممتاز».

هذه الدراسة بمفردها لا تعني أن التمثيل يجعل الناس أكثر تعاطفًا. لكن ربما يجتذب المسرح، ببساطة، الأطفال المتفوقين في التعاطف على غيرهم -فتكون مجموعة منتقاة ذاتيًا، أو جيدة فعليًا في فهم الآخرين. أدت غولدشتاين أدوارًا بجانب ممثلين كانوا يدخلون في الشخصية دون عناء. وآمنت بأن هذا المستوى من التحرر لا يمكن أن يدرّس، لكنها لا تزال مؤمنة بأن التدريب يمكن أن يحدث فارقًا. «لو وُجدت امرأة اسمها سارة ويليامز، وقمت بتعليمها التنس فمن المستحيل أن تكون ببراعة فينوس أو سيرينا ويليامز. لكنها ستكون أفضل مما كانت عليه قبل». حتى لو بدأ الأطفال بالتعاطف، فبالإمكان أن يجعلهم التدريب أشد تعاطفًا.

ابتكرت غولدشتاين دراسة ثانية أكثر صرامة. حيث اختبرت تعاطف طلاب الفنون البصرية والمسرح مرتين: قبل وبعد سنة من الدراسة. بدا الطلاب الذين تدرّبوا على التمثيل أكثر تعاطفًا من طلاب الفنون البصرية. لكن التدريب المسرحيّ طوّر التعاطف المعرفي لديهم خلال تلك السنة، بينما لم تقم أشكال الفنون الأخرى بأيّ نوع من ذلك.

نُشرت دراسة غولدشتاين قبل حوالي عشر سنوات، واستمرت بدفع منهجها إلى الأمام منذ ذلك الوقت. قامت بعض الدراسات الجديدة بتسجيل المارسين الصحيين بشكل عشوائي في حصص تمثيل، وآخرين في جلسات تدريب «وهمية» مثل ورش بناء الفريق. كانت النتائج التي توصلوا إليها نتائج واعدة، رغم كونها نتائج أولية. فقد تواصل الأطباء -ممن تدربوا على المسرح- مع مرضاهم بتعاطفٍ أكبر من ذي قبل. كما تحسّن أداء أطفال التوحّد في اختبارات التعاطف، بعدما أكملوا برنامجًا مسرحيًا مدته أسبوعان، وقد حظيت عائلاتهم بتفاعلٍ أكثر سلاسةً معهم.

ومثلما رأينا، يمثّل التعاطف قوةَ دفعٍ وشدٍّ بين القوى النفسية. ويقوم التمثيل بتبديل التوازن بين هذه القوى؛ الأمر الذي يجعل التعاطف أكثر جاذبية. إن المقدرة على تغيير مفهوم ما هي عُملة المسرح المطلوبة؛ لذلك يتفوّق الممثلون الذين يؤدون عواطف وذهنيات شخصياتهم بدقة متناهية. يساهم التمثيل بإطلاق عنان العواطف، عبر مسافة الخيال، وذلك على حساب تكلفة التعاطف. فقد بكت إيلا عندما مثّلت دور الحسناء، وشعرت أوري بدور أليس عندما اندهشت وارتبكت في أرض غريبة. لكنّ رحلتهم الخيالية مع هذه الشخصيات قصيرة واختيارية. فبعد ساعتين يخرجون إلى الحياة الحقيقية، ربما ليستمتعوا بها بشكل أكبر.

يمكن أن يساهم التحرر، على مدى قصير للغاية، ببناء نوع من التعاطف. لقد تطلّب لعب دور أليس مسرحًا، ونزعةً نادرةً إلى التحدّث أمام العامّة. ولكن معظم الناس يرون أن التمدد على أريكتهم والقراءة عنها أفضل بكثير من مشاهدتها. لأكثر من عقدٍ، قام عالم النفس ريموند مار بفحص تأثير قراءة المادّة الخيالية على الإنسان. وظهر له أن الروايات والقصص تمنح الناس فرصةً لتجربةِ حيواتٍ غير محدودة. حيث يمكن أن نشهد معاناة المرأة السوداء في **جيم كرو ساوث** (Jim Crow South)، ويمكن أن نشهد على عزلة الرواد في مستعمرة قمرية. ويمكن أن نضع استراتيجية حول ما يمكن أن نفعله لو مُنحنا قوة الطيران فجأة، أو إذا أردنا اقتحام قصر باكنغهام.

وجدَ مار أن القرّاء النّهمين أقدر على التعرف على مشاعر الأشخاص بسهولة، من أولئك الذين يقرأون بصورة أقل. وتبين أيضًا أن شغف الأطفال الصغار بقراءة القصص القصيرة ينمّي لديهم مهارة قراءة العقول بشكل مبكر، مقارنة بأقرانهم الذين لا يقرأون كثيرًا. وتُشجع «جرعات» صغيرة من الخيال على التعاطف أيضًا. ففي إحدى الدراسات، استطاع الأفراد الذين قرأوا **العاشر من ديسمبر** (*The Tenth of December*) لجورج ساندرز التعرف على مشاعر الآخرين فيما بعد، وبشكل أكثر دقة ممن لم يقرأوا مادة خياليّة من قبل. وعلى صعيد شأن آخر، مالَ الناس للتبرع لمنظمة تدعم أبحاث الاكتئاب وعلاجه بعدما قرأوا شرحًا أدبيًا لشخص يعيش مع هذا المرض النفسي، مقارنة بمن قرأوا وصفًا علميًا للمرض.

إن الكتبَ أشياءٌ محمولةٌ، وصامتةٌ، وسريّة أيضًا؛ حيث يمكن للقارئ أن يرحل لعوالم أخرى وهو في القطار يجلس بجانب شخص لا

يدرك وجوده. مما يعني أن باستطاعة القرّاء التعاطف بأمان مع غرباء ربما يتنصّلون أو يتهرّبون منهم في حياتهم الواقعية. نحن نُدين القتل، لكن بإمكاننا أن نبحر ساعات داخل دماغ باتريك باتمان، في فيلم المختلّ الأميركيّ American Psycho، يمكن لابنٍ متعصبٍ أن يتسلل ومعه نسخة من رواية **الرجل الخفي** (*Invisible Man*)؛ أو ابنة متخوفة من المثليّة وبيدها نسخة من رواية **ملائكة في أمريكا** (*Angels in America*).

تحمل هذه التجارب «تواصلًا ناقصًا»؛ إذ تمنح القرّاء فرصة للشعور بحياة الغرباء، دون عبء التفاعل الحقيقي. لكن باستطاعتهم أن يمهّدوا الطريق للاهتمام بغرباء حقيقيين. بعيدًا عن تاريخها المعقد، أسهمت رواية كوخ العم توم (*Uncle Tom's Cabin*) لهارييت ستاو بربط القراء بألم العبد المتخيّل، لتفتح لهم المجال ليتخيّلوا تعذيب عدد هائل من العبيد. كان تأثير الرواية عميقًا، لدرجة أن أبراهام لينكون عندما التقى الكاتبة، سخر قائلًا: «أنتِ المرأة الصغيرة التي كتبت كتابًا تسبّب بهذه الحرب العظيمة». كما دفع أيتون سنكلير قراء رواية **الأدغال** (*The Jungle*) لمواجهة ظروف لا إنسانية في مصانع تعبئة اللحوم، لتشتعل حركة حقوق العمال.

يبرز هذا النمط في المختبرات أيضًا. ففي إحدى الدراسات، تطوّر السلوك نحو جماعات المثلية والمتحولين جنسيًّا، إلى جانب المهاجرين بعدما قرأ الخاضعون قصصًا حول المثلية أو أبطالٍ أجانب. وفي شأن آخر، قام أشخاص بقراءة مقطع خيالي لامرأة عربية أميركيّة قامت بالتصدي لهجمات عنصرية. وآخرون قرأوا مقتطفات للقصة نفسها -تحتوي على إيقاعات مشابهة، ولكن حُذف منها الحوار المؤثر وحديث النفس الداخلي. وقد أظهر قرّاء القصة الكاملة تعاطفًا أكبر وتحاملًا أقل تجاه المسلمين مقارنة بَمن قرأوا مقتطفات من القصة.

إن الخيال هو بوابة التعاطف، حيث يحفّزنا على الشعور بالآخرين عندما يكون الاهتمام في العالم الحقيقي بالغ التعقيد والصعوبة، أو مؤلمًا بكل بساطة. ولهذا السبب يمكن للخيال أن يعيد العلاقات بين الناس حتى عندما يبدو ذلك مستحيلًا.

يمكن أن تكون باتاموريزا (*Batamuriza*) سليلة مباشرة لجولييت شكسبير، فهي مغرمة برجل عاطفي، طيب القلب من العائلة الخطأ. فقد كان عشيقها شيما (Shema) من جماعة (بومانزي). حيث يعيش في قرية على بعد تلّ واحد من جماعة باتاموريزا (الموهومرو). وعلى مدى

سنوات، تلقى البومانزي معاملة تفضيلية من الحكومة. فدبّت الغيرة في قلوب الموهومرو. وقام روتاجانيرا (Rutaganira) شقيق باتاموريزا بالتحريض على العنف ضد شعب البومانزي. فدخلت القرى في نزاعات متواصلة. سجن على إثرها روتاجانيرا، وانضمت باتاموريزا إلى الدير، أما شيما فقد حاول الانتحار. ولم يكن شعب الكابيولتس والمونتيجو بأفضل حالًا منهم.

كان ذلك موجزًا من مسلسل Musekeweya أو (الفجر الجديد)، وهو مسلسل إذاعيّ بدأ بثه أعقاب الإبادة الجماعية في رواندا. قام جورج فيس بكتابة هذا المسلسل، وهو ابنٌ بلجيكي لناجيَين من الهولوكوست. أمضى حياته يحاول علاج نوع الكراهية التي عانت منها عائلته. وكان الإعلام الجماهيريّ أداته الأولى، واستمد إلهامه من الذين لم يحسنوا استخدام هذه الأداة. «إن النموذج الوحيد الذي نملكه هو ما فعله الأشرار... مثل عمل الدعائي العظيم [الزعيم النازي] جوزيف غوبلز». يخلق الدعائيون الخوف والحيرة، ثم يمنحون مجتمعًا وأمانًا لمن يُظهر استعدادًا للسير على خطاهم.

وهذا ما حدث في رواندا. ففي عام 1944، زادت حدة التوتر القديمة بين غالبية الهوتو وأقلية التوتسي؛ مما أفضى إلى اغتيال الرئيس جوفينال هابياريمانا، ليشهد اليوم التالي حملة تطهير عرقي استمرت لأكثر من ثلاثة أشهر. حينما انتهت الحملة، قُتل ما نسبته 70% من شعب التوتسي في رواندا. أي بمعدل عشرين إلى أربعين شخصًا يُقتلون كل ساعة أثناء الإبادة الجماعية.

لقد اجتاح العنف البلاد «مثل المطر» -على حدّ وصف أحد الناجين. لكن الإبادة تفاقمت بمرور الوقت، مدفوعةً، بشكل جزئيّ، بالدعاية البارعة. يصف المؤرخ كريتيان الإبادة الجماعية بأنها مدفوعة بأداتين: «الأولى حديثة للغاية والثانية قديمة للغاية، المذياع والمنجل». كان المذياع هو الوسيلة الشعبية في رواندا. فكان عشرات من الشعب يجتمعون للاستماع للموسيقى، وعناوين الأخبار والمسلسلات الإذاعية العاطفية. استولت محطة جديدة عام 1993 تحت مسمى (RTLM Télévision Libre des Mill) على موجات الهواء الإذاعية. في حين تبثُّ المحطة الوطنية الموسيقى وعناوين الأخبار. تقوم RTLM بإذاعة مقاطع موسيقية راقصة وأحاديث للقيل والقال. وقد قامت بتوظيف مذيعين يتمتعون بجاذبية، حيث تُشكِّل أحاديثهم أكثر من نصف محتوى المحطة. كانوا يمزحون

باستمرار ويهتفون للناس والقرى التي زاروها. «إن أولويتنا مساعدة جميع الرونديين من خلال تقديم الأخبار المفضلة لهم، والفقرات المضحكة».

يتذكر معظم الروانديين هذه البرامج باعتزاز، لكنّ مسؤولي محطة RTLM كانت لهم أهداف شريرة. فقد كانت هوية الإذاعة جزءًا من تنامي حركة الكراهية بين أغلبية الهوتو ضدّ أقلية التوتسي. فاتهموا التوتسي بالعنف والفساد على نحو زائف، وجرّدوهم من إنسانيتهم ليعتبروهم مثل «الصراصير». اتخذت الإذاعة نغمة شريرة، بعد بداية العنف، لتُوجِّه الهوتو إلى «القيام بعملهم» (رمزية للقتل) والاحتفال بنجاحهم. وقامت الإبادة الجماعية بعد أسبوع من إذاعة إعلان يقول: «ارفعوا الكؤوس من أجلنا، لنمتّع أنفسنا. لأننا سنكسب الحرب التي نخوضها ضد الصراصير».

فتحت RTLM بابًا جانبيًا للكراهية. لكن هل يمكن للراديو أيضا أن يجمع الناس مع بعضهم؟ هذا هو التساؤل الذي طرحه مسلسل (الفجر الجديد) حينما بُثّ بعد عشر سنوات من الإبادة الجماعية. في الوقت نفسه، حوكم المسؤولون في رواندا على ارتكاب آلاف المجازر، وحُوّلوا إلى نظام قضائيّ تقليدي يعرف باسم محاكم الجاكاكا. والتي تُرجمت بشكل فضفاض إلى «العدالة بين المراعي» سمحت الجاكاكا للضحايا بمواجهة المعتدين في المحاكم المجتمعية. يمكن للمتهمين الاعتراف والاعتذار لينالوا حكمهم بحسب شدة جرائمهم. لكن الجاكاكا أعادت فتح الجروح النفسية علنيًا، حيث أجبرت الناس على تخفيف صدماتهم.

قام فيس باتخاذ مسار مختلف. فحسب قوله، إنّ الناس كانوا ذوي هشاشةٍ بالغةٍ بعد أعمال العنف، إلى درجة عدم قدرتهم على التحدث. «لم نرغب بالتحدث عن الهوتو والتوتسي». فقام بكتابة (الفجر الجديد) لمنح الروانديين مدخلًا آمنًا للتفكير بالخيانة، والعنف، والغفران. كما إنّ المسلسل أتاح مجالًا للتعاطف. فالشخصية الشريرة في القصة «روتاجانيرا» هي شخصية تحوُّلية. حيث يبدأ بإيجاد هدفٍ جديدٍ في السجن، ليصبح داعيةً للسلام، بدلًا للحرب. يُسلط تحوُّل روتاجانيرا الضوء على فكرة وجود إنسانية حتى عند القتلة، وأن فرصة الخلاص موجودة دومًا. يقول فيس: «تُظهر القصة أن بإمكان أي شخص أن يكون مجرمًا. فهم ليسوا وحوشًا. وبما أن 90% من مستمعينا من الهوتو نقول 'نحن لسنا وحوشًا' حتى وإن كانوا غير مستعدين لمسامحة جيرانهم -أو أنفسهم- إلا أن باستطاعة مستمعي الفجر الجديد ممارسة شعور ما بعد الغفران».

كانت تلك الفكرة هي الهدف المرجو إلى حدّ ما. ربما لم نعلم بمدى نجاح (الفجر الجديد) لو لم يعمل عليه عالم النفس الشاب المغامر جورج فيس. قامت بيتسي ليفي بالوك بدراسة الآثار السامة للبروبغاندا -والتي أصبحت طالبة دراسة عليا في جامعة ييل- واستلهمت الدراسة من فكرة تحويل هذه القوة إلى اتجاه أفضل. عندما علمت بأمر (الفجر الجديد) من فيس، عرضت عليه بحماس تقييم الآثار، وكانت تجهل حجم الجهد المتطلب لهذا العمل. وتستذكر ذلك: «كان الجهل في مثل هذا الموقف معززًا للشجاعة». وافق فيس وبدأت بالوك بالتخطيط لواحدة من أكثر التجارب النفسية إبداعًا على مر العقود القليلة الماضية.

قبل بث مسلسل (الفجر الجديد) في جميع أنحاء البلاد، قامت بالوك بتنظيم «حفلات استماع» في القرى، ومجتمعات الناجين، وسجون الإبادة الجماعية في أنحاء البلاد. قامت بتشغيل مسلسل (الفجر الجديد) لبعض المجموعات، وبتشغيل مسلسل مختلف يركز على الصحة للمجموعة الأخرى. كانت مثل تجربة سريرية، بيد أنها قامت باستبدال الدواء بالقصة (وأكثر بهجة من تناول الأدوية). أكدت بالوك على أن حفلات الاستماع تشبه تجربة المذياع اليومية للرونديين: جماعات يجتمعون والشراب في أيديهم. وبعدما ينتهي البرنامج، يقوم المستمعون بالرقص، والحديث عن الشخصيات، وإعلان دعمهم لتصرفات شخصياتهم. وكتبت بالوك في إحدى الليالي في مذكرتها: «ما يحدث بعد البرنامج هو أهم شيء».

وجدت بالوك أن (الفجر الجديد) قد زاد من مستوى التعاطف عند كلا الطرفين الشاهدين على مأساة رواندا، مقارنةً بالبرنامج الآخر. تتذكر بالوك: «ارتبط الناس بقصة المذياع بطريقة عاطفية وسخية». حتى التفكير في شخصيات (الفجر الجديد) ألهمهم التعاطف مع بشر حقيقيين. وفي خطوة ذكية، قام علماء نفسيون بتسجيل الممثلة التي لعبت دور باتاموريزا وهي تتحدث عن التصالح. بدلًا من أن يستمعوا إلى صوت لم يسمعوه من قبل، لتعبّر عن ثقة أكبر تجاه الروانديين والعرقيات الأخرى.

في دراسة بالوك، لم يقم (الفجر الجديد) بمحو الماضي. فعلى سبيل المثال، لم يدعم مستمعوه الزواج بين الهوتو والتوتسي. لكن مما يلفت النظر أن الدراما الإذاعية أسهمت بزيادة شعور الناس بأن الآخرين من حولهم يدعمون التصالح. فغالبًا ما ينقل الإعلام تركيزه نحو هذه الوجهة: أي يبدأ أولًا بتغيير انطباعات الناس عن معتقدات مجتمعهم، بحيث

تُرسّخ لاحقًا بطريقتها الخاصة. وقد حدث ذلك مع فيس وشعب رواندا. «إنه مجتمع مبنيّ على جماعات، فالناس لا يتحدثون عن مواقفهم الشخصية، بل ينظرون إلى من حولهم». وقد ألحت بالوك أن «جرعة» من (الفجر الجديد) ستخفف من مخاوف الرونديين وغضبهم. وسرعان ما انتشر هذا الدواء في جميع البلاد. ويا لدهشة فيس! فقد أصبح (الفجر الجديد) أشهر مسلسل إذاعي في تاريخ رواندا. وفي مرحلة ما، كان 90% من السكان يستمعون لكل حلقة. وقد قدّم المسلسل على مدار سنوات لحظات متعددة من الشفاء الجماعي. فبعد عدة مواسم، يتزوج شيما باتاموريزا، لتنضم في النهاية عائلة الموهومرو إلى عائلة باومنزي. وسُجّل الزفاف في ملعب أماهورو في كيجالي، رغم أنه كان خياليًا. وقبل أكثر من عقد، استضاف هذا الملعب آلافًا من لاجئي التوتسي. أما الآن فالتوتسي والهوتو يجتمعون هناك معًا للاحتفال.

ساهم (الفجر الجديد) بمساعدة الناس في لحظاتهم الصعبة. فقد قام الناس، خلال محاكم الجاكاكا، بفلترة تجاربهم من خلال عدسة (الفجر الجديد). وتذكر بالوك: «كانوا يتحدثون عن أناس حقيقيين، ومواقف حقيقية ويسمّونهم بأسماء شخصيات وهمية. كأن تقول إحداهن (لقد كانت باتاموريزية) يعني أنها محبة للسلام، أو أنه كان روتاجنيري، بمعنى أنه كان يحرض على العنف مثل الشخصية في القصة. لقد منح البرنامجُ الناس لغةً ليتكلموا بها عن العنف... وأدوار الناس في العنف، لكن دون الاضطرار إلى توجيه تهم مباشرة. لقد أعطتهم القصة مخرجًا للتنفيس عن الضغوط، ولو لوهلةٍ».

لم تؤمن بالوك بأن المسلسل الطويل ربما يمحو صدمة المجزرة، لكنها آمنت أن بإمكانها مساعدة الناس على البدء بالشفاء. «لا أستطيع أن أجزم بأن هذا المسلسل قد قاد إلى غفران وتصالح حقيقيّ، لكن أتمنى أن يسمحوا لعقولهم أن تحلق في ذاك الجانب».

لقد فاجأتني حركة (الحياة بعد الكراهية) لأنها لم تركز تحديدًا على قلب تحيز أعضائها تجاه الغرباء. فقد بدأت بمساعدتهم على بناء تراحم ذاتي نحو أنفسهم. وبالمثل، تساعد الروايات، والمسرحيات، والخيال القرّاء على إعادة صياغة حياتهم الخاصة عبر الشخصيات التي يلتقون بها. خاصة عندما يرغبون بشدة برواية قصة جديدة.

أنتج برنامج (تغيير الحياة من خلال الأدب) عام 1990، بعد مباراة

تنس بين رجلين غاضبين كلاهما يدعيان بوب. بوب فاكسلر أستاذ اللغة الإنجليزية بجامعة ماساتشوستس -دارتموث، الذي رأى بأن الأدب أصبح مهمشًا -باعتباره ترفًا حقيقيًا أمام علوم الهندسة والحاسب. لكنه كان يرى الطلاب، في كل فصل دراسي، وهم يرسمون معنى واقعيًا في صفحات الروايات الكلاسيكية. «بدأت أفكر بحاجتي لتبيان أن الأدب لا يزال يملك قوةً لإحداث فارق».

وكان بوب كين، وهو قاضٍ في نيو بدفورد بمحكمة في مقاطعة ماساتشوستس، غاضبًا أيضًا. حيث يصل الأشخاص أنفسهم إلى مقاعد المحكمة مرارًا وتكرارًا متهمين بالجرائم نفسها. حتى إن محكمة كين أصبحت مثل بابٍ دوّار. قام مكتب إحصاءات العدل مؤخرًا بتتبع أكثر من أربعمئة ألف سجين أطلق سراحهم في عام 2005؛ وفي حوالي 2008، اعتُقِلَ ثلثيهم مرة أخرى. وتشير البيانات إلى أنه بمجرد إدراج الأشخاص في النظام القضائي سيواجهون مشاكل حال خروجهم منه.

نفّس الصديقان القديمان لبعضهما البعض عن هذه المشكلة، فاقترح فاكسلر تجربة غير عادية. مال كين لخيار الإدانة مع عقوبة سجن قصيرة، بشرط أن يوافقوا على الانضمام إلى مجموعة القراءة التي يقودها فاكسلر. وافق كين على الفور بقوله: (أحببت الفكرة). وقام بتعيين واين ساينت ضابط المراقبة، لكي يعثر على المرشحين. اتفق الثلاثة على بعض المتطلبات. لزم أن يكون لدى الطلاب المرتقبين سجل جنائيّ مطوّل، وخطورة كبيرة من عودتهم إلى الإجرام، مما يجعلهم من نوعية (الرجال الذين يصعب التعامل معهم) -على حد قول فاكسلر. أجرى ساينت بيير اختبار قراءة ورقة من ناشيونال جيوغرافيك للطلاب، وذلك للتأكد من أنهم يستطيعون القراءة. تردد بعض الرجال عندما عرضت مقاعد للبرنامج. ويتذكر فاكسلر: «كانوا يعرفون السجن، لكن الكثير منهم لم يقرأوا رواية، ولم يكونوا في حرم جامعي. في النهاية، وافق الجميع تقريبًا، وبدأت أول مجموعة تحت مسمى 'تغيير الحياة'».

يجتمع الفصل كل أسبوعين في قاعة (UMass) دارتموث الدراسية، ويقضون أمسية في مناقشة بعض الروايات مثل **الشيخ والبحر** (*The Old Man and the Sea*) و**نذل خارج كارولاينا** (*Bastard Out of Carolina*)، حيث تدور القصص عن المخاطر، والخسارة، والخلاص. بعد الجلسة الأولى، ينضم الضابط سانت بيير وكين إلى المجموعة. وسوف يناقش المدانون الأدب أمام القاضي الذي أصدر الحكم عليهم، إلى جانب الضابط

الذي يعيدهم إلى الزنزانة. ويتحمّل الطلاب العثور على الكتب المسجلة في المكتبة، كما إن التغيب عن الحضور أو عدم القراءة سيعدّ انتهاكًا للإفراج المشروط. وبالطبع لا يشبه ذلك الفصل نادي الكتاب المألوف لدينا.

وصل فاكسلر إلى أول جلسة متحمسًا ومتوجسًا. فبعد الإعلان، تلقى البرنامج بعض الاهتمام إلى جانب النقد أيضًا. فقد قامت إدارة (UMass) برفضه. وكان أول ما سمعه منهم: «ستُحضر مجرمين إلى الحرم الجامعي ليسرقوا كافة الحواسيب». واشتكى مسؤولو الولاية من أن مجموعة «تغيير الحياة» تعرض تعليمًا مجانيًا لمدانين، بدلًا من تقديمه لَمن يستحقون. وبدت الفكرة لكثير من الناس على أنها محاباة أكثر من عدالة. فلو عاد طالب واحد إلى الإجرام بصورة عنيفة، سيُلغى البرنامج.

حصل فاكسلر على طلبه بانتقاء رجال يتعذر التعامل معهم بيسر. كان فصله الأول يتكوّن من ثمانية طلاب، لديهم 142 إدانة من ضمنها جرائم عنف. وقاد فاكسلر المجموعة: «نظرتُ إلى أحدهم وقلت له ’تبدو متوترًا قليلًا‘، فنظر إليّ وقال ’أنت من يبدو عليه التوتّر يا أستاذ!‘».

وزّع فاكسلر مطبوعة لقصة بحيرة غريسي (Greasy Lake) لتي سي بويل. وهي قصة قصيرة عن ثلاثة مراهقين وليلة ختمت بجريمة. توقفت سيارة تشيفي بيل آير التي تملكها إحدى أمهات الأولاد، ووصل أبطال القصة إلى أرضٍ قرب بركة سباحة مغطاة ببقعة زيتية. قاموا بمقاطعة شريكين رومانسيين، مما أدى إلى شجار وحشي بالأيدي. تصاعدت الأمور بسرعة: يحتمل أن المراهقين حاولوا (لكن ليس بشكل واضح) الاعتداء على الفتاة جنسيًا، ولكن الأمر انتهى بهم إلى الاختباء في بركة السباحة، بينما تُحطم سيارتهم بشكل انتقامي.

بعد نصف ساعة من القراءة الصامتة، بدأ النقاش. كان صعبًا في البداية. إذ يتذكر فاكسلر: «لم يمتلكوا إحساسًا جيدًا لوقع المحادثة الأدبية. بعضهم ذهب بعيدًا، والبعض الآخر لم ينبس ببنت شفة». حاول فاكسلر إرشاد المجموعة بطرح أسئلة عن الشخصيات. فابتدأ النقاش عن الغموض الأخلاقي بسؤال، هل هؤلاء أشخاص سيئون؟ أم يمكن أن يحدث ذلك لأي شخص؟ ومن المؤكد أن تلك الشخصيات قد تصرفت بشكل سيئ: فلو أن الأمور سارت لوجهة أخرى، لربما ساء تصرفهم بشكل أكبر. لكن القصة لم تكن عن الأشرار، بل كيف بُني الخطأ في نفوسهم، وكيف يمكن للأشخاص أن يفقدوا السيطرة على نفسهم بشكل سريع.

مع بداية الحصة الدراسية، جاء أحد الطلاب إلى فاكسلر وقال: «إن هذه القصة هي في الحقيقة قصتي» وذلك بعدما علم بأن البرنامج يرمي لغرض ما. ساهم برنامج (تغيير الحياة) بتثبيط الطلاب عن الحديث عن سيرة حياتهم -لكن شخصيات كل قصة منحتهم منظورًا جديدًا لرؤية أنفسهم من خلالها. كان هناك العديد من الطلاب ممن اعتادوا على نعتهم بأولاد سيئين معظم حياتهم، ونادرًا ما مُنحوا فرصة للقيام بأيّ شيء آخر. وقد سمح الخيال الأدبي بالكشف عن فكرة أن في كل جريمة يوجد إنسان: له عيوبه، ولكنه يستحق كرامته.

على مدار أسابيع -ثم سنوات- رأى فاكسلر كيف سمح الخيال لطلابه بالانفتاح بطرق مختلفة. حيث منحهم شعور الاحتمالية. ومع أن الشخصية قد تخسر كل شيء، إلا أن الطلاب كانت لديهم فرصة في الحياة الواقعية. «يصل بطل القصة التراجيدي إلى إدراك حاله قليلًا، وما هو نادم عليه. لقد فات الأوان بالنسبة إليه، لكن لم يفت الأوان للقارئ». تمكّن الطلاب من تخيُّل مستقبل بديل، وطرق للوصول إليه عبر القصص. «سمحت القصص لهؤلاء العالقين دومًا في الوقت الراهن، بالخروج من وقتهم الحالي والتأمل في ماضيهم، وما يمكن أن يقوموا به لصناعة مستقبل لأنفسهم».

غالبًا ما يفاجأ طلّاب برنامج (تغيير الحياة) باختلاف تفسيرهم لمواد أدبية متطابقة. فقد تعلموا من خلال النقاش أن الشخصيّة يمكن أن تنكشف كشريرة أو ساذجة، اعتمادًا على رؤية القارئ. غرس فاكسلر الديمقراطية حول طاولة النقاش. وبغضّ النظر عما فعلوه، أو الطريقة التي عوملوا بها في الخارج، فقد كانت آراؤهم مهمة في هذا المكان.

أصبح ذلك واضحًا عندما انضم القاضي كين -الذي حكم على هؤلاء الطلاب- إلى مجموعة القراءة. كان بالنسبة إلى العديد منهم هو الرجل الذي قام بمحوهم من المجتمع: رجل برداء أسود طويل ينظر إليهم أسفله وهو في مقعده. لم يرغب بعض الطلاب بوجوده على الإطلاق. لكن كين لم يكن هناك للحكم على أي شخص. بل قرأ الكتب وشارك بتفسيراته. والأهم من ذلك استمع للطلاب، واستجاب لمشاعرهم فيما يخص الشخصيّة، أو طرح أسئلة لمتابعة النقاش. لم يطالبوه بالنظر إلى قضاياهم، بل بمعرفة دوافع شخصية توني موريسون -وكانت تجربة الحديث بشكلٍ مساوٍ مع القاضي سواء عن الألم، أو الحب أو الخسارة، ملهمةً لهم.

في نهاية الفصل الدراسي، قام فاكسلر وكين بتنظيم حفل التخرج. وعاد الطلاب إلى محكمة كين، وانضمت لهم عائلاتهم وأصدقاؤهم، وذلك لاستلام شهاداتهم وكتبهم. أعاد الاحتفال تشكيلهم كأشخاص يملكون رؤية وفرصة في الحياة، وفي الغرفة نفسها التي حُكم عليهم فيها قبل أشهر.

عُقد الفصل مرة ثانية، ثم ثالثة. وبدأ الطلاب يسردون القصص ولا يكتفون بالقراءة. ذلك الذي أهمل عائلته وانخرط في ترويج المخدرات، بدأ يقرأ القصص لابنته ذات الثلاثة أعوام. وقد أخبر أحدهم فاكسلر: «ربما فات أواني، لكن لم يفت الأوان بالنسبة إليها». أما الآخر، فقد كان يشعر بالضعف بعد سنوات من الإقلاع. مشى في شارع يونيون الشارع الرئيس لنيو بدفورد، وهو ينظر إلى الشارع الذي كان يعيش فيه مروج المخدرات قديمًا. وجد نفسه يفكر في رواية **الشيخ والبحر** (*The Old Man and the Sea*) لهمنغواي. وفي تلك القصة، كان الصياد سانتياغو يأتي إلى المنزل كلّ يوم صفر اليدين ولمدة ثلاثة أشهر، لكنه كان مثابرًا. وعلى حد قول طالب فاكسلر: «لو استطعت أن أفعل مثلما فعل هذا الصياد، حينها سأتمكن من المشي في شارع يونيون، دون أن أضطر إلى تغيير الطريق».

ويستطرد فاكسلر: «ربما لن يستمع دومًا إلى سانتياغو، لكن هذا الصيّاد سيكون دومًا إلى جانبه كصديق يمكنه الاعتماد عليه... وهذه هي قوة الأدب وما يصنعه». بدأ فاكسلر وكين بالإيمان بهذا البرنامج، وبدأ أناس آخرون يؤمنون به أيضًا. وقام هذا الثنائي (القاضي والأستاذ) بفتح فروع جديدة من برنامج (تغيير الحياة) في لين دورشيستر وركسبوري، وتعدّ من أفقر ضواحي ماساتشوستس. ثم توسعوا إلى كاليفورنيا، ونيويورك، وإنجلترا. وربما يكون البرنامج حلمًا ليبراليًا، لكنه كان حاضرًا أيضًا في برازوريا (تكساس)، وهي المقاطعة التي فضلت ترمب بأغلبية ساحقة في انتخابات 2016. تعدّ تكساس ولاية نظام وقانون، فما بين عام 1976 و 2015 كان عدد السجناء الذين أُعدموا أكثر من أي ولاية أخرى، باستثناء أوكلاهوما. ومع ذلك، رأى القضاة الأثر الصاعد لإعطاء السجناء فرصة ثانية. وكان الخيار البديل كئيبًا، حيث يقول أحدهم متهكمًا: «لو أن برنامج (تغيير الحياة) لم يفلح معهم، كنا سنعدمهم».

قام الباحثون بسحب سجلات الفصول الأربعة الأولى من برنامج (تغيير الحياة) -الذي دخله اثنان وثلاثون طالبًا، بمعدل ثمانية عشر إدانة لكل واحد- ومقارنتها بمجموعة رجال تحت المراقبة، ممن كانوا يماثلونهم في

العمر، وفي العرق، والتاريخ الإجرامي. وبحلول نهاية العام، كان ما نسبته 45٪ من أولئك الخاضعين تحت المراقبة، قد عادوا إلى ارتكاب الجرائم: وارتكب خمسة منهم جرائم عنف. في الوقت نفسه، كانت نسبة مَن عادوا إلى الجريمة من طلاب برنامج (تغيير الحياة) أقل من 20٪، وواحدٌ منهم فقط ارتكب جريمة عنف. حتى مَن عادوا لارتكاب الجريمة من الطلاب، كانت جرائمهم أقل من تلك التي ارتكبوها في الماضي. ويعتقد فاكسلر أن البرنامج قد غرس التعاطف فيهم. «يطيب لي الاعتقاد بأنهم أصبحوا يحترمون البشر. وأنهم ملزمون بالتفكير مرتين قبل أن يقدموا على الاعتداء على شخص آخر». كما كانت هناك متابعة أخرى واعدة تتبعت 600 طالب من برنامج (تغيير الحياة) إلى جانب مجموعات المقارنة. ومرة أخرى، كانت احتمالية عودة الطلاب للجريمة أقل من السابق، وإن عادوا فهم يرتكبون جرائم أخف من السابقة.

يعدُّ برنامج (تغيير الحياة) الأول من نوعه، ولا يزال البحث عنه في طور البدايات. لكنّه أفاد العديد من الناس، وهو فعال للغاية من جانب التكلفة المادية. كانت تكلفة كل طالب 500 دولار، مقارنة بتكلفة عودة الطالب إلى الجريمة مرة أخرى وعودته للسجن والتي تبلغ 30000 دولار. وربما لا يكون لذلك أهمية. عندما انطلق البرنامج، اقترب واحد من مجموعة حقوق الضحايا نحو القاضي كين، متسائلًا: كيف يمكن أن يطلق سراح المجرمين قبل قضاء المدة المقررة عليهم؟ فكان رد القاضي: «تخيّل أنه لن يكون هناك سجل جديد للضحايا بسبب هذا البرنامج».

منذ بداية برنامج (تغيير الحياة)، قام العديد من القضاة بدمج الأدب في العدالة الجنائية. وفي عام 2008، أدين ثمانية وعشرون شابًّا وشابة بالانتهاك والتخريب بعدما أقاموا حفلة صاخبة في منزل روبرت فروست الصيفي في فيرمونت. وبدلًا من قضاء عقوبة السجن، حُكم عليهم بفصل دراسي مصمم خصيصًا حول حياة فروست وأعماله. كما إنّ السجناء في إيطاليا والبرازيل يستطيعون التقليص من مدة سجنهم من ثلاثة إلى أربعة أيام بعد قراءة كل كتاب.

من الواضح أننا، كمجتمع، نعتبر الأدب زائدًا عن الحاجة. في عام 2006، رُفعت قضية Beard vs. Banks للطعن في دعم المحكمة العليا الحق بحرمان السجناء من مواد القراءة، بغض النظر عن الأدلة التي تشير إلى أن مكتبات السجون ربما ترفع من احتمالية حصول السجين

على عمل بعد إطلاق سراحه. يشير هذا المثال، من وجهة نظر فاكسلر، إلى هوس ثقافتنا بالنتيجة النهائية التي تضع الفن على الهامش. «استنادًا إلى التصوّر الشامل بأنّ الإنسان كائن اقتصادي بطبعه، فالأدب والعلوم الإنسانية تملك حيزًا أقل للتغيير في حياة المرء». ومن الصعب الاختلاف معه. فقد خسر الصندوق الوطني للفنون تمويله، وهو معرّض للإلغاء النهائي. وفي عام 2014، كان ما نسبته 28% من مدارس نيويورك بأكملها تفتقر إلى معلمة فنون بدوام كامل؛ ويرتفع هذا الرقم إلى أكثر من 40% في الأحياء الفقيرة.

تواجه الفنون معضلةً في الإشارة إلى قيمتها من جانب يقدّره مُشرّعي السياسة. فيمكن لعالم الكيمياء تحديد إسهاماته أسرع بكثير من الكاتب المسرحي. لكن العمل الجماعي بين الفنّانين وعلماء النفس يمكن أن يغير الكثير. فعندما بدأت تاليا غولدشتاين دراسة المسرح، كانت هناك شكوك من قبل زملائها العلماء، يقابلها حماسٌ من الممثلين ومعلمي المسرح. «لقد أرادوا الأدلة. أدلة على أن ما يقومون به أمر جيّد للناس. أدلة يجب عليها أن تظهر».

وها هي الأدلة تتدفق من الفنّ -لا سيّما في أشكال السرد الموجود في الأدب والمسرح- والتي تسمح بتجربة التحرر. فهي تجعل التعاطف أكثر أمانًا ومتعة حتى في أصعب الظروف. فرواية القصص من أقدم الملهيات لدينا، وكما اتّضح لنا، فهي واحدةٌ من أهم الملهيات.

الفصل الخامس

اهتمام فائض عن الحاجة

كانت تكلفة بناء المركز الطبي لجامعة كاليفورنيا في خليج ميشن (سان فرانسيسكو) حوالي 1.5 مليار دولار. يقع مستشفى بينيوف للأطفال في قلب الحرم الجامعي، ويعدّ من أكثر المستشفيات تقدمًا في العالم. جدرانه الخارجية عبارة عن مرايا مزينة بقطع زجاجية ملونة. ينبعث صوت موسيقى محيطية في أروقة المستشفى، وتتكرر المقاطع الفنية كل مرة. أشعر بالغثيان وأنا قادم إليه.

كان اليوم الذي وُلِدت فيه ابنتي ألما من أفضل أيام حياتي، وأسوأها أيضًا. بعد مخاض طويل وصعب، خرجت ألما إلى العالم من غرفة عمليات بينيوف قبيل الساعة الثانية صباحًا. سمعتْ زوجتي وأنا بكاءَها، ولكن الغرفة كانت صامتة. رأيتُ وجوه الأطباء والممرضات مذهولةً وقلقة. لقد عانت ألما لتعيش. عَلِمنا لاحقًا أنها تعرّضت لنوبة خلال ولادتها. نُقلت سريعًا إلى حضانة بينيوف للعناية المركزة، ووُضعت تحت مصباح حراري وهي تعاني من ارتجاج دماغي. في لحظات ولادة ألما، تعلمتُ أمرين: أولها أني أردت حمايتها أكثر من أي شيء آخر، وثانيها أنني فشلت في ذلك من لحظتها.

قام مجموعة من الأطباء بزيارتنا في غرفة ألما. حضروا في الخامسة صباحًا، عند الظهر، ومنتصف الليل، أحيانًا لدقيقة، وأحيانًا أخرى لعشرين دقيقة، وغالبًا من دون إنذار سيئ، بل بأخبار جديدة. تلاشت علامات العدوى، لكن الالتهاب تحت جمجمتها لم يتلاشَ بعد. لم تكن نوباتها تهدد حياتها، لكنها قد تستمر لسنوات. كان الأطباء ينقلون لنا ما تيسر عن حالة ألما، لكنهم كانوا مثل مَن امتلك قوة فوق قوته. وبعد عرض مجموعة من نتائج فحوصاتها، أمِلنا برحمتهم.

إلى جانب ذلك، كانت لدى الطاقم الطبي في المستشفى طريقة في السيطرة على مجريات الأمور من ناحية تعاملهم معنا. فقد أجابوا عن

كافة أسئلتنا، وسايروا قلقنا. في إحدى المرات، جلس معي أحد الأطباء في ساعة مظلمة يتحدث عن الأبوة، وذلك بعدما نقل لي أخبارًا سيئة. أما شريان الحياة الحقيقي، فقد تمثّل في طبيبة حديثي الولادة ليز روجرز، والمدير الطبي المساعد لوحدة العناية المركزة. كان شعرها كستنائيًا مموّجًا، تتخلّله خصلات رمادية في بعض الأماكن، وتموجات شقراء في أماكن أخرى. كانت ملامحها مُموّهةً أيضًا. فحينما كانت تتحدث عن ألما تبتسم، ولكنّ عينيها تبدوان حزينتين، تبحث عنّا. كانت تضم زوجتي وتضمني كلما دخلت غرفة ألما. بكت معنا، وتحدثت معنا عن أطفالها أيضًا.

لقد درستُ التعاطف لسنوات، لكنّني نادرًا ما تلقّيته بهذه الطريقة العميقة. أصبح الأطباء وطاقم التمريض والفنيين أقرب الناس إلينا في هذه الأوقات الصعبة، رغم أنهم غرباء بالنسبة إلينا. وأعلم أنهم فعلوا الأمر نفسه مع العديد من عائلات المرضى. تخصّصت وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة بالأطفال الذين وُلدوا قبل أوانهم، ممّن ولدوا بين الحياة والموت. بعضهم كان رقيقًا للغاية لدرجة أنّ رفع رجله ربما يتسبب في نزيف دماغي. تواجه العائلات في ذلك المستشفى مخاوف لم تكن لتخطر على بال الآباء. وإن كان للحزن ضوء، فسوف ترى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة من الفضاء.

تشهد ليز، إلى جانب الطاقم الطبي والتمريض، هذا البؤس بشكل يوميّ. ثم يذهبون إلى منازلهم، ليجتمعوا مع عائلاتهم، وكأن كل شيء على ما يرام، ثم يعودون في اليوم التالي لمنح المزيد مجددًا. يبدو وكأنهم يتعاطفون بشكل خارق. لكن هل بإمكانهم فعلًا الحفاظ على هذا الإيقاع؟ وإن أمكنهم ذلك، فما هي تكلفة هذا الاهتمام؟

رأينا عبر هذا الكتاب أُناسًا قد استفادوا من إعمال تعاطفهم. لكن تخيّل أن تأخذ على عاتقك حمل مشاعر شخص آخر طوال الوقت. لن تستطيع المشي في مانهاتن لمسافة قصيرة، أو مشاهدة الأخبار، دون أن تنهار في كومة من التعب. لو كُسرت ساق ابنك، ستفزع لدرجة تصبح فيها عديم الفائدة. ولو انهار صديقك وأصابه الاكتئاب بسبب طلاقه، ربما ستبكي كثيرًا لمواساته. لكنك ستكون معالجًا سيئًا.

لا توجد تجربة عاطفية ضارة ومفيدة بشكل دائم. يحذرنا القلق من سوءٍ قادم، لكنه قد يحفزنا على مواجهة التحديات. إن مشاعر الفرح جيّدة، لكن في عمقها قد تتحوّل إلى جنون. فباستطاعتنا أن نتعاطف في

بعض الأحيان ونستخدم التعاطف، لكن الكثير منه قد يسلّمنا للضعف. قبل خمسة وعشرين سنة، نحتت كارلا جوينسون مصطلح «إجهاد التراحم» وهو إجهاد يحدث جرّاء التعاطف المتكرر. وقد كتبت: «إن حاجات الإنسان لا نهائية، ويميل مقدمو الرعاية إلى الظن بأنهم 'بإمكاني دومًا أن أعطي المزيد' لكنهم يعجزون عن ذلك أحيانا».

لقد ركزت كارلا على الممرّضات، لكن قد يتعرض لهذه الأزمة أي شخص يتولى مسؤولية رعاية مريض بمرضٍ مزمن. إذ يشمل ذلك عشرات الملايين من الناس، في الولايات المتحدة وحدها. يتلقى أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة معظم رعايتهم اليومية من شخص قريب. رعاية الشريك أو أحد الوالدين عمل نبيل ومسؤولية أخلاقية، ويمكن أن يكون مجزيًا؛ لكنه مجهد أيضًا. يراقب مقدمو الرعاية أحبابهم وهم يعانون من الألم والعجز يوميًا، ولا يملكون قوةً لإيقافه، مثلما أنهم لا يستطيعون التنبؤ بما سيحدث بعد ذلك. ويحتّم عليهم أن يكونوا على أهبة الاستعداد لمواجهة الأزمات في العديد من الحالات، ولذلك يواجهون متاعب في العمل والحفاظ على علاقاتهم. وهذا مرهق للغاية بالنسبة إليهم. إن مقدمي الرعاية ميّالون للمعاناة من الاكتئاب أكثر من غيرهم، وقد يُفصحون عن حالة بدنية سيئة.

وهذا ينطبق على الآباء أيضًا. فنحن نرى أن الإرهاق سمة مميزة للتربية الصالحة: أي الاعتقاد بأن المرء قد أعطى كل شيءٍ لطفله، وأكثر. لكن الطموح للوصول إلى هذه المثالية قد يستهلك من جسدك الكثير. يفصح الآباء عن تعاطفهم في عددٍ من الدراسات، حينما يصفُ أطفالُهم المراهقين حياتهم العاطفية. ويظهر على أطفال الآباء المتعاطفين غضبٌ وتقلبات مزاجية أقل مقارنة بغيرهم، كما أنهم ينشطون سريعًا بعد الإجهاد. بيد أنّ الآباء المتعاطفين قد دفعوا ثمنًا لذلك، فهم يعانون من التهابات الأنسجة قليلًا، وتظهر عليهم علامات الشيخوخة مبكرًا. وعندما يعاني المراهقون من الاكتئاب، فإن الآباء المتعاطفين (وليس الأقل تعاطفًا) سيعانون أكثر من التهابات الأنسجة. كما لو أن هؤلاء الآباء قد تنازلوا عن رفاهيتهم لأطفالهم.

ربما يُرهق المرء نفسه من الاهتمام الفائض، وإن لم يكن لديه أطفال أو أحباب مرضى. تمنحنا الحياة الحديثة فرصًا لا مثيل لها لتوسيع نطاق تعاطفنا، وقد استفاد الصحفيون والناشطون من ذلك أيما استفادة،

ونحن استفدنا من ذلك بنشر صورٍ لمعاناتنا على أمل أن تكون عملًا مُلهمًا. إن المنطق من إعلانات إنقاذ الطفولة وجمعية حماية الحيوانات من القسوة ASPCA: كمشهد طفل جائع أو حيوان مسالم، هو لأجل أن نتساءل كيف يمكن لشخص ألا يهتم؟ كيف يمكن لأحد ألا يساعد هؤلاء؟

لكن وسائل الإعلام تُعزّز من وباء إجهاد التراحم من خلال غمر أذهاننا بهذه الصور. فقد وجد علماء النفس عام 1996 أن ما نسبته 40% من مشاهدي التلفاز مرهقون من متابعة الأخبار السيئة. ومنذ ذلك الوقت، أصبحت الأخبار مكثفة وتحمل وتيرة سريعة. إذ يمكن للقارئ، في غضون دقائق، أن ينقر فوق قصص إطلاق النار الجماعي، وفصل أطفال عن آبائهم على خلفية الجدار الفاصل بين أميركا والمكسيك، أو عن كوارث تجتاح منطقة الكاريبي. وجد استطلاع للرأي أجرته Pew عام 2018 أنّ سبعة من كل عشرة أميركيين يعانون من «إجهاد الأخبار».

هناك قلة يُخشى عليهم الإفراط في التعاطف بدلًا من «الرعاية المهنية»: وهم الأطباء، الأخصائيون الاجتماعيون، المعالجون النفسيون، المعلمون، وكل من يعمل مع أفراد لديهم احتياجات خاصة. ومثلما رأينا، عندما يشعر الناس بأن ألم الآخرين يستولي على حياتهم، سوف يميلون إلى تجنبهم. لكن مقدمي الرعاية لا يملكون هذا الخيار. وحتى لو امتلكوا هذا الخيار، فإن العديد منهم لا يريدون الانسحاب. فهم أول من يستجيب للإنسانية، متفانون بعملهم، ويبدون اهتمامًا عميقًا بالآخرين. لذلك الهرب من الألم، يعدّ خيانة لقيمهم الإنسانية، لكن يمكن لهذه القيم أن تتحوّل سريعًا إلى مجازفات مهنية داخل حصون التعاطف.

عدتُ بعد ثمانية أشهر من ولادة ألما إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، وذلك لمراقبة العاملين هناك. حيث تُناوب في بداية اليوم نصف دزينة من الممرضات، طلاب الطب، ومن الأطباء المقيمين للإشراف على الوحدة ومناقشة حالة كل مريض. تدوم هذه الجولات التي يرأسها طبيب مقيم من ساعتين إلى ثلاث ساعات. كل واحد من هؤلاء، باستثنائي، قد اختار حذاءً مريحًا، ما بين أحذية رياضية وقباقيب مبطنة.

ميلسا ليبوتز طبيبة حاصلة على الزمالة، وسوف تصبح قريبًا أحدث طبيبة مقيمة في الوحدة. تقوم اليوم بقيادة الجولات على خطى ليز. حيث بدأت باستلام هذا الدور لأسبوعين، ولكن ربما تكون المدّة لسنتين. فهي تنضح صبرًا وحكمة. وبينما يقوم الطلاب والممرضات بتقديم تحديثات

عن أحوال المرضى، تبادر بسؤالهم عن المزيد. تبدو مجهدة، فعيناها تدمع ووزنها يتبدل من حين لآخر.

يستخدم الفريق الاختزال السريع حينما يناقش كل حالة. كان أول طفل رأيناه، قد ولد بعمر خمسة وعشرين أسبوعًا، يزن سبعمئة جرام، بزيادة خمسين جرامًا عن الأمس. ليلة أمس عانى من 12 As وأربعة Bs وثلاثة Ds، أي عدد من نوبات انقطاع النفس، بطء القلب، نقص التشبع، وهي انهيارات شائعة لقلب ورئتي الأطفال المولودين قبل أوانهم.

تصف هذه التفاصيل طفلًا أمامنا، لكنها تحجب حجم نضاله. يزن فراشيسكو سبعمئة جرام أي حوالي رطل ونصف. يتلوى ويبكي بصوت عال. تصل إليه الممرضة عبر الحاجز البلاستيكي (الحاضنة). تبدو ذراعه بحجم إصبعها الأوسط. إنه محاط بآلات معقدة، مثبتة عليه في عشرات الأماكن. كأنّه بطارية، كأنما هو يقوم بتشغيل الأشياء وليس العكس. وبالنظر إلى عمر الحمل، فإن لديه نسبة 70% ليعيش لسنة واحدة. هناك عشرات الأطفال من أمثاله يحيطون به في هذه الوحدة، حوالي خمسة وخمسين طفلًا في كامل الوحدة.

كان من الصعب عليّ، وأنا أقف مع مليسا وفريقها، أن أتذكر ما يعنيه هذا المكان لعائلتي. جدارية زهرة الباستيل، وكراسي الفينيل المُتعبة. بعض العاملين كانوا مألوفين بالنسبة إليّ، ولكن بصورة ضبابية، مثل شخصيات نراها في أحلامنا. حتى هاتفي احتفظ بشبكة الـ Wi-Fi. انتظرت قليلًا في الخارج لأستجمع نفسي جرّاء رهبة شعرت بها، لكن بدلًا من ذلك تحطمتُ أمام جدارٍ من الكلمات. يمكن لهذه التفاصيل أيضًا أن تضع مشاعر هؤلاء الموظفين على المحك. بل هي على حد قول ليز: «آلية حماية، وربما وسيلة للتجنّب أيضًا». فالإنذارات تنطلق باستمرار، بإنذارات هادئة ومختلفة. لا تروّع أحدًا.

تستطيع تشخيص حالة الطفل بالزمن الذي يقضيه الفريق الطبي حوله. فإذا مررنا بسرعة على حالته، فإن فرصة استقرار هذا الطفل عالية. أما إذا بقي الطاقم، فهناك أمر مقلق. وقد قضينا اليوم معظم الوقت مع فرانشيسكو، الذي وُلد قبل ثلاثة أسابيع في مستشفى صغير قرب سان خوسيه، وقد ولد مبكرًا بحوالي 12 أسبوعًا. توقف فرانشيسكو عن الأكل بعد ولادته بأسبوع، تورّم بطنه، وتحول برازه إلى دم. وقد كانت هذه سمات مميزة لنخر الأمعاء، وهو مرض يصعب فهمه حيث يموت الطفل الخديج

داخل أمعائه. وسوف يقوم الفريق لاحقًا بإجراء العملية لمعرفة مدى الضرر.

وضعت حالة فرانشيسكو الفريق بأكمله في حالة من التوتر العصبي. عانى الليلة الماضية من نوبات انقطاع في التنفس، وكان لزامًا أن يبدأوا بإنعاشٍ قلبيٍ له. لم يفصحوا عن صعوبة نجاته، ولكن بينما هم يتحدثون، شعرت بأن نجاته غير ممكنة. مضى أسبوع على وفاة ذلك الطفل في وحدة العناية المركزة، لكن لا يزال من الصعب تصديق أن هذا الطفل -أو غيره من الأطفال- هو مَن سيرحل لاحقًا. تفرقت المجموعة وبقيت مليسا تفحص الطفل. كانت بشرته بلون قشرة الجوز، بطنه منتفخ وشبه شفّاف، يمكن رؤية الأوعية الدموية تحته بوضوح. شعره الأسود مبلّل وعيناه مغلقتان. لكن علامات المحاولة كانت بادية على وجهه المزود بالأنابيب، يده اليمنى متكورة بحجم حبة التوت الأسود. تحدثني مليسا: «إن هذا النوع من الفحوصات يؤلم قلبي بطريقة أجهلها، بعدما أصبحت أمًّا لطفل».

يبلغ عمر ابن مليسا خمسة أشهر، وقد تغيرت طريقة عملها بعد تجربة الأمومة. فهي تقلق بشكل متزايد. فبعدما بصق ابنها عدة مرات، فحصته من أجل تضيّق البواب، وهي حالة مرضية معوية، حتى ترجّاها زوجها بأن تتوقف. انتظرت مليسا طويلًا، أكثر من غيرها من الأمهات، حتى تخبر والديها وعائلتها وأصدقاءها عن حملها، وذلك قلقًا من إمكانية حدوث أي سوء لمولودها.

قبل جراحة فرانشيسكو، تلقينا مزيدًا من الأخبار السيئة. فقد أظهرت الموجات فوق الصوتية حدوث نزيف دماغي له، مما أدى إلى تفاقم سوء حالته. وقد تساءلت الجرّاحة بصوت عالٍ عما إذا كان الاستمرار في إجراء العملية له مستحقًا. حيث تقول: «لدينا طفل بنزيف دماغي وبلا أمعاء. نحتاج لاجتماع». كانت إلينا كاري هي الأخصائيّة الاجتماعيّة التي تتولى حالة فرانشيسكو؛ سارعت ليز ومليسا إلى مكتب إلينا لأن الأمور على وشك أن تتعقّد أكثر. كان والدا فرانشيسكو عاملين ميدانيين، من المهاجرين، يتحدثان اللغة المكسيكية المحليّة فقط. ولا يملكان خبرة في القضايا الطبية المعقدة. وقد شرحت لهم إلينا عبر مترجم، كيفية عمل المضادات الحيوية، وما تتضمنه الجراحة، بالإضافة إلى حالة أمعائه.

مضى الفريق بمناقشة ما إذا كانت العملية مجدية على هذا الطفل أم لا. قالت مليسا: «لو كان طفلي فلن أقوم بالعملية. لأن نجاح العملية يعني أن الطفل سيعيش موصلًا بالأجهزة لبقيّة حياته». ولم تزَ مليسا

أملًا بل مزيدًا من المعاناة أمامه. أراد الفريق أن يقرّر والداه، ولكن كيف لهما؟ بالنظر إلى فهمهما القاصر؟ سارعت إلينا بالتفكير في طرق لوصف النزيف، والخطورة، والغيبوبة. قام الفريق بعد ذلك بتنظيم اجتماع خاص مع عائلة فرانشيسكو. انتظرتُ خارج غرفة الاجتماع. في الداخل، طاولة خشبية مستطيلة، محاطة بالكراسي الدوّارة، وبأكواب ورقية مقلوبة على رأسها. بكيتُ وزوجتي في هذه الغرفة بكاءً مريرًا قبل سنة ونصف.

ظهر الفريق بعد دقائق قليلة. وقد أخبرتني ليز: «كان ذلك من أصعب الاجتماعات عليّ». لم يفهم والدا فرانشيسكو ما يحدث، ولم يستطع أيّ منهما أن يتّخذ قرارًا بشأن طفلهما. فسلّما مهمة القرار إلى ليز، والتي قررت المضي في العملية. آمنت ليز بأن من ضرورياتها تمكين عائلة المريض في أصعب لحظاتهم، واتخاذ القرار نيابة عنهم سيحوّل الأمر إلى خطأ في كل الأحوال.

حالما تأكد أمر الجراحة، تأهب دزينة من الأشخاص لتحقيق هدف ما. بدأوا بالقياس، والضبط، وبدء العملية. كانت غرفة عملية فرانشيسكو أقرب لغرفة صامتة. ومن الصادم أن بقية غرف الوحدة لم تتأثر بما يحدث له، فعلى بُعد عشرة أقدام، هناك أبوان ينتظران نتائج تصوير الرنين المغناطيسي لابنهما، يرتديان سترات من ليلة الأمس. وفي الغرفة المجاورة يقوم العامل بمسح الأرضية بينما تُلقي الممرضة نظرة عليها. وخلفهما تجلس إحدى الأمهات على أريكة وثيرة. أما هناك في القاعة الرئيسة، فقد كان الطلاب والممرضات يقررون أيّ نوع من الكاري سيتناولونه على الغداء. بدا من الصعب عليهم أن يتصرفوا كما لو أن الأمور طبيعية، لكن الأمر طبيعي هنا.

ذهبتُ إلى الكافتيريا للأكل، لكني أخذت أحدّق في أصابع الدجاج. وبعد أقل من خمس دقائق أرسلت ليز رسالة نصية: «جميل، يبدو أنهم انتهوا من العملية بأخبار سيّئة». أدركت حينها أنني لم أر ليز تأكل، تذهب إلى دورة المياه، أو تأخذ استراحة خلال الخمس ساعات الماضية. في الطابق العلوي، خرجت مليسا من غرفة العمليات. لقد كانت أمعاء فرانشيسكو ميتة تمامًا. تدنت حالته جرّاء التهاب معوي قولونيّ ناخر، إلى التهاب معوي ناخر «شمولي» والذي يوصف بأنه «يتعارض مع البقاء على قيد الحياة». كانت مليسا مستاءةً من شيء آخر؛ فعندما قاموا بالشق الأول ارتفعت ضربات قلب فرانشيسكو، إشارة إلى شعوره بالألم.

تزينت شرفة سقف المستشفى بشجيرات ناعمة وباهتة. تغمرنا من الخارج شلالات خفيفة قرب التل قبل أن تتدفق إلى الخليج. لدينا منظر

يطل على الشرق: أرصفة متفرقة، زوارق تذهب تدريجيًا من وإلى آسيا، وأوكلاند. كان والدا فرانشيسكو صغيرين أمام هذا المدّ الهائل. جلس الوالدان على مقعد طويل يمسكان أيدي بعضهما البعض، وينظران للأسفل. خرج سبعة من طاقم وحدة العناية المركزة، يجتذبون المقاعد تحت الشرفة، لكنهم قرروا أخيرًا أن يجثوا على ركبهم، يحيطون بالأبوين مثل مصلين في ضريح.

تحدثت الجرّاحة عبر المترجم، وصلت الأخبار إلى الوالدين بصوت يشبه الهمس. انفرطت مليسا في البكاء، وتمكنت من الخروج وهي تردد: «أنا آسفة للغاية»، بينما كانت ليز طلقة اللسان: «رغم أنه لم يعد بإمكاننا أن نقرر هل يعيش أو يموت، لكن بإمكاننا أن نقرر كيف سيقضي بقية وقته، وهذا الخيار يجب أن يكون بمعيّتكم». وضعت والدة فرانشيسكو رأسها بين يديها وأمسك بها زوجها، الذي كان يومئ برأسه أمام المترجم.

بقي الفريق مع والديّ فرانشيسكو لبرهة من الوقت، لكن ذلك لم يدم طويلًا. سألهم الأب هل أمعاء ابني ميتة تمامًا؟ نعم أمعاؤه ميتة، واستدرك: لكن قلبه لا يزال ينبض؟ بالفعل، ينبض لأنه موصول بالأجهزة فقط. سألتهم ليز هل يرغبون بالانتظار ليحضر المزيد من أفراد العائلة قبل أن ينزعوا عن الطفل دعامة الحياة. أجاب الوالدين بأن الجميع يعمل ولن يستطيع أحد الحضور. قالت ليز: «سنترككما لتقررا». كل فرد من الطاقم قام بمصافحة الأبوين بحنان قبل مغادرتهم. جلس والديّ فرانشيسكو في الخارج بهدوء أمام الرياح. وعاد فريق الوحدة يدخلون المستشفى ليتفرق سربهم من جديد.

يعيش العاملون في وحدة العناية المركزة داخل موشور زجاجي. وكل غرفة تعيش هذه الحقائق: حيث يولد طفل، وتسيره أموره بشكل سيئ. ولا ينتج عن ذلك إلا وقائع بديلة، وكل واقعة تلفّ العائلة التي تعيشها، ولن تصل لها أي عائلة أخرى. فلم يعد بإمكاني فهم ما يمرّ به والد فرانشيسكو، مثلما كان هناك أبٌ لم يستطيع أن يفهم ما مررت به في هذه الوحدة سابقًا. يتشارك الآباء الموجودون في الوحدة الإرهاق والفزع، كما توضحها ممرضة الوحدة سامانثا: «هذه نهاية العالم بالنسبة إليهم».

حينما كانت ألما مريضةً هنا، رأيت هؤلاء الأطباء والممرضات يتمتعون بقوةٍ هائلة. وفي الحقيقة هم ضعفاء مثلنا. يتنقلون ببضع خطوات ما بين طفل سيموت، وطفل يتحسن، إلى طفل يجهلون مصيره. يعبُرون تضاريس عاطفية في ثوانٍ معدودة، تدفعهم حاجةُ الآخرين لهم.

في مكانٍ كهذا، يحمل التعاطف مخاطر كبرى. حيث كتب أحد علماء النفس ممن درسوا التعاطف لعقود: «إن الفهم يربط الناس، لكن الشعور يعميهم». فهو يشير إلى المهنيين بتبنّي ما يسميه «القلق المستقلّ» كنوعٍ من النوايا الحسنة. وبالنسبة إلى عالِم الأورام أنتوني باك، فالتعاطف أبلغ من مجرد آلية تكيُّف، بل هو معيارٌ صناعيّ. حيث كتب قائلًا: «إن مشاعر الطبيب استثنائية في النموذج المهني المثالي». وترفض ليز هذا النموذج بقولها: «إن ممارسة هذه الطريقة لا ترضيني... بل إن الصراحة والانفتاح بشأن تأثير المريض عليك كفرد، يمكن أن يمنحهم معنى بليغًا». فقد شهدت عشرات المواليد يموتون وكانت تبكي في كل مرة.

يمكن لهذا الاستثمار العاطفي أن يبدّل أحوال مقدمي الرعاية. فقد قضت سامانثا مرة سبعة أشهر وهي تعالج طفلًا تخلّى عنه أهله بعد ولادته. بدأت بشراء ملابس له، والتفكير فيه حتى عندما تكون خارج العمل. وعندما أصبح بصحة جيدة تؤهّله للانضمام إلى أسرة حاضنة، كانت سامانثا سعيدة لأجله، ولكن رحيله كسر قلبها أيضًا. والأسوأ من ذلك أنّها وجدت صعوبة في التركيز والحضور التام مع المرضى الآخرين. «كنت مستاءة من هؤلاء الأطفال لأنهم لم يكونوا بحاجة لرعايتي الشخصية». كانت تشعر بالخزي من هذا الشعور (إن ما تفعلينه يناقض مهمتكم في هذا المكان). لكن لفترة من الوقت، كان تعلُّقها بطفلٍ واحدٍ قد طغى على كل ما حولها.

إن التعاطف المفرط يمكن أن يُغري مقدّمي الرعاية باتخاذ مواقف بطولية حتى مع احتمالية فشلهم، أو تلطيف الأخبار السيئة لتجنّب الشعور بالألم. أخبرني أحد الأطباء في وحدة الرعاية عن علاجه لطفل كان على وشك الموت. وكان فريق من عدة تخصصات قد ألمح إلى هذا الأمر، ولكن ليس بشكل كافٍ لينذر للوالدين. يقول الطبيب: «إنهم أناس لطيفون. لا ترغب بنقل أخبار سيئة لهم».

يمكن أن تتطور لدى مقدّمي الرعاية أعراض اضطراب ما بعد الصدمة -ليس من ألمهم بل من ألم مرضاهم. إذ يفصح ربع طاقم تمريض وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة عن «صدمة ثانوية» -حاجة إلى النوم، وذكريات قديمة، وإرهاق- بنحو الضّعف مقارنة بالممرضين في التخصصات الأخرى.

غالبًا ما تفتح الصدمة الثانوية المجال للاحتراق «النفسي»؛ وهو الإرهاق العام وفقدان المعنى. إذ يعاني واحدٌ من كل ثلاثة من العاملين في العناية المركزة من الاحتراق النفسي، وهي نسبة أكبر من بقية فروع الطب الأخرى.

إذ يتحمل المهنيون المتعاطفون وطأة هذه المشاكل. ويغدون مكتئبين أكثر من أقرانهم الأقل تعاطفًا، كما إنّهم أكثر عرضة للوم ذواتهم عندما تسوء حالة مرضاهم أو يموتون.

لقد رأيت الإرهاق، والإجهاد، والصدمة طاغية على كامل طاقم وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. فبعد سلسلة من الوفيات في الوحدة، تطورت لدى مليسا أعراض قلق واكتئاب. وتتذكر حالها قائلة: «كنت أعود إلى المنزل كل ليلة، أجلس على الأريكة وأبكي بشدة». ورغم أنها تشعر الآن بقوة أكبر، لكنها لا تستطيع مشاهدة الأخبار حتى الآن. «إضافة إلى من يعانون في أنحاء العالم، وعملي هنا، كيف لي أن استمتع بالحياة؟». سألتُ أحد المرضين عن كيفية تعامله مع عواطفه؟ فقال ضاحكًا: «أحاول كبت عواطفي حتى تصبح المشكلة صحية فقط». وبعد أشهر ذهبت إلى الوحدة مجددًا وسألت إحدى الممرضات السؤال نفسه، فأشارت إلى الشراب.

حقّق طلبة الطب والتمريض في بداية تدريبهم درجاتٍ أعلى في اختبارات التعاطف مقارنةً بالأشخاص الذين بدأوا بمهنٍ أخرى. وهذا أمر جيد من عدة نواح. إذ يميل المرضى إلى الرضا عن رعايتهم حينما يكون أطباؤهم متعاطفين أكثر من غيرهم، كما إنّهم يكونون أكثر تمسكًا بالتوصيات الطبية، ويتعافون أسرع من المرضى الذين يحظون برعاية أطباء مستقلين للغاية عن مرضاهم. لكن بإمكان هذه السمات أن تهدّد صحة مقدمي الرعاية؛ الأمر الذي يضع المهنيين المتعاطفين في مأزقٍ مزدوج. حيث يواصل البعض تسخير أنفسهم للعمل، لكنهم يخاطرون بفقدان كل عطائهم: ليؤدي في النهاية إلى الاحتراق النفسي، أو الاستقالة، أو إلى كليهما. وآخرون يعزلون أنفسهم بكل بساطة. عادة ما يكون طلبة الطب في الأسابيع الأولى متعاطفين بشكل خارق: وبحلول السنة الثالث يصبح تعاطفهم أقل من بقية عامة السكان. وهذا يؤثر على مقدار الرعاية التي يتولون أمرها. حيث يقلل الأطباء والمرضون من ألم المريض، ويميلون إلى تجريده من إنسانيته -كأنهم يرون الصورة الأكبر لهم، أي أنهم مجرد أجساد، وبصورة أقل بشر.

يمكن أن يساعد الاستقلالُ مقدمي الرعاية في الحفاظ على عملهم. ففي إحدى الدراسات، نُقل إلى الأطباء والمرضات قصة مريض ميؤوس من شفائه، وطُلب منهم تخمين مشاعر المريض. مَن جردوه من إنسانيته، كانوا أقل عرضة للاحتراق النفسي في عملهم. لكن الحفاظ على الذات مكلفٌ أيضًا. فإذا انتفع المرضى من الأطباء المتعاطفين؛ فبالتالي يتأثر المرضى

الذين يتلقون رعاية من أطباء مستقلين عنهم تمامًا.

هناك حلقة خطيرة من التعاطف، والإرهاق، والقسوة في الطب، وهي في طور التسارع. لقد تضخمت الرعاية المرجوة -والتي تُرصد لها التكاليف الطبية بواسطة شركات التأمين- لتزيد من أعباء العمل، وتُقلص من وقت مقدمي الرعاية. يتحدث أطباء الرعاية الأولية لمدة تقل عن خمسة عشر دقيقة للزيارة، والتي عادة ما تُقطع في أول ثلاثين ثانية. ارتفع معدل الاحتراق النفسي للطبيب بين عامي 2011 و2015 بمعدل 10%. ومع الاعتياد على ماراثون المناوبات لأربع وعشرين ساعة، أصبح مقدمو الرعاية عرضة للاحتراق أكثر، وبالتالي أقل تعاطفًا، وأقل ميلًا للاستماع للمرضى ولعائلاتهم.

لقد نجح طاقم وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة في تخطي هذا الجانب بنجاح، وذلك بإيجاد طريقة تُشعر عائلات المرضى بأن صوتهم مسموعٌ، كما حدث لعائلتي. لكنه كان عبئًا ثقيلًا عليهم.

قرر والِدا فرانشيسكو ألّا يتواجدا عند إزالة دعامة الحياة عن طفلهما، ولكن الأطفال في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة لا يموتون لوحدهم، فكل طفل يموت على ذراعي أحد من طاقم العمل. وتطوّعت إلينا اليوم. جلست على أريكة وثيرة، وحينها بدأت الممرضة بإزالة الأجهزة الداعمة عن فرانشيسكو. وأحاط بها وبالطفل كامل الطاقم. معظمهم كانوا وقوفًا، لكن ليز جلست بجانب إلينا، وجثت مليسا على ركبتيها بجانبهم. كنا مثل مشيّعين في لوحة من عصر النهضة. أجسادنا متجهة نحو نقطة مركزية. رُسم فوقنا رسم كارتوني لميكي ماوس، وكُتب تحته اسم «فرانشيسكو». أغلقت ليز عينيها ووضعت إصبعيها على جبهة فرانشيسكو. انطفأ جهاز التنفس الصناعي الخاص به، وامتلأت الغرفة بالصمت.

تحقّق الفريق وأعاد التحقق من وصول كمية كافية من المورفين لفرانشيسكو. وتناوبت ليز ومليسا على تحسس نبضات قلبه التي استمرت لعشرين دقيقة بعد نفسه الأخير. عندما تحققت مليسا للمرة الرابعة نظرت إلى الساعة والدموع تتساقط على وجنتيها. تعانق الجميع. وبدأ الفريق بتحضير جثة فرانشيسكو.

بعد عشر دقائق، كنت على بعد ثلاث بنايات في حديقة صغيرة. حيث تظهر خيوط الشمس عبر الأشجار؛ أرى امرأةً تدفع عربة مزدوجة، وطفلًا صغيرًا بدأ بتعلم الركض ليسقط سريعًا على العشب. يرنُّ منبه هاتفي

بتنبيه استلام الملابس من المغسلة، وكل جزءٍ من ذلك كان ثقيلًا للغاية.

خلال الأيام التي تلت ذلك، عاد فرانشيسكو إلى وحدة العناية المركزة ولكن بطريقة مختلفة. لم تستطع مليسا تجاوز حقيقة أن معدل ضربات قلبه قد ارتفع خلال الجراحة. هل شعر بالألم؟ لم تستطع أن تتحقق بشكل مؤكد، لكنها ظنت أن بإمكانها أن تصنع فارقًا. تمتمت: «كان بإمكاني أن أدافع عنه بشكل أفضل. لم يكن يعلم بما يدور حوله...». وكانت مولي -ممرضة أخرى حاضرة أثناء وفاته في الغرفة- تُفكر بوالديه: «لم يكن لديهم شيء، وكان هو ما يملكون. أتقبّل فكرة أنهم لم يرغبوا برؤيته أو حمله، لكن ذلك صعّب الأمر أكثر».

كان لكل واحد من الفريق طريقة مختلفة للتكيّف مع الألم، كل مرة، تذهب مولي للجري: «إن الجري يعطيني عزلةً وسلامًا، بغضّ النظر عما يدور حولي». مليسا تضم طفلها ليلًا أكثر من قبل. وتغني ليز مع الراديو في منزلها البديل على طريقة «الكاريوكي». تجلس أحيانًا في سيارتها لدقائق قبل أن تذهب لمنزلها الذي تعتبره ملجأً لها. «عندما أعود للمنزل، فأنا أمّ لأربعة أطفال يريدونني أن أكون أمًّا لهم. وهذا هو الوقت 'الفاصل' لأنتقل من عالم إلى آخر».

جميع ما سبق يعدّ من أشكال الرعاية الذاتية؛ أي ممارسات لإعادة ضبط عواطف المرء. ومن المؤكد أن الرعاية الذاتية لن تكون مؤذية، بل تحمي مقدمي الرعاية في بعض الحالات من الاحتراق النفسي والإجهاد. لكن ربما تكون الرعاية الذاتية غير كافية عند مواجهة الألم الشديد. ففي إحدى الدراسات، تبيّن أن المعالجين النفسيين الذين استخدموا الرعاية الذاتية عانوا من صدمة ثانوية بالقدر نفسه الذي عانى منه مَن استخدموا الرعاية الذاتية بشكل أقل. وحتى عندما تُحدث الرعاية الذاتية فارقًا، ربما لن يجد العاملون في الطوارئ والعناية المركزة لحديثي الولادة وقتًا أو دعمًا بنيويًا لينتفعوا من هذه الرعاية في أصعب أوقاتهم.

لكن المهم هنا أن نعلم بأن الاعتماد على الرعاية الذاتية لمعالجة الاحتراق النفسي ربما يقلّل من مدى خطورة الحالة. فعندما نكون مرضى، نتحوّل إلى مهنيين لسبب ما. لن يقوم طبيب بتوصية مريضٍ يعاني من نزيف داخلي بأن يأخذ حمام استرخاء، أو مريضٍ يعاني من كسر في معصمه بأن يشاهد فيلمًا مضحكًا ويُرغم نفسه على تخطي الأمر. حينما نتوقع من مقدمي الرعاية أن يتخطوا الأمور الصعبة من تلقاء أنفسهم، فكأننا نطالب

مَن يعاني من ضيق حقيقيّ أن يتحمل الألم ويمضي في حياته.

يستفيد مقدمو الرعاية على نحو موثوق عندما يحصلون على المساعدة من الآخرين. فالدعم الاجتماعي يساهم بحماية الأطباء والممرضات من الإصابة بالاحتراق النفسي. لكنّ المشكلة هي أن المأساة تعزل الشخص، ويجد مقدمو الرعاية صعوبةً في الوصول للمساعدة. وقد جرّبتُ ذلك بشكلٍ مباشر. فبعد ثمانٍ وأربعين ساعة من وفاة فرانشيسكو التقيت بالعديد من زملائي، وبعضًا من أصدقائي، وعائلتي. وعندما سألني هؤلاء عن أحوالي، كان عقلي يصرخ «فرانشيسكو مات بالأمس!». لكني لم أتشجّع وأصرخ بها. اخترت أن أكون في وحدة العناية المركزة، ولم يكن هناك أيّ من أصدقائي. لم أستطع أن أفرض هذه المأساة عليهم. أما من الناحية الأخرى، فقد بدت أخبارهم -ورقة رُفضت، وموعد غرامي سار على ما يرام- تافهة للغاية. ولم يكن ذلك خطأهم، لكن فرانشيسكو استحوذ على اهتمامي في الحياة العادية.

نادرًا ما يكشف العاملون في وحدة العناية المركزة عما يحدث في الوحدة، حتى لأحبائهم. تقول إحدى الممرضات: «أصبح الناس مترددين بسؤالهم عن عملي، حتى عندما يسألون، أجدهم يجهلون كيفية المضي بالمحادثة». يساهم العمل هنا أيضًا في صعوبة أخذ تجارب الآخرين على محمل الجد. تُخبرني الممرضة نفسها: «أعود أحيانًا لمنزلي ليخبرني خطيبي بمشاكل التسويق الصعبة التي واجهها هذا اليوم، وهناك جزءٌ بداخلي يقول 'لا أهتم، فهذه ليست مشكلة'». إن الأصدقاء الذين يشهدون على معاناة كبيرة غالبًا ما يحظون بأصدقاء أقلّ من مهن أخرى. إذا لم يتفهم المرء ما مررت به من معاناة، ولا تهتم بدورك بما يمرّ به، فما الهدف إذًا؟

يدعم العاملون في وحدة العناية المركزة بعضهم البعض، لكن كل هذا يحدث تقريبًا في الهامش؛ أي خلال الاستراحات القصيرة أو أثناء الشراب بعد العمل. كما يقوم الفريق باجتماعات لاستخلاص المعلومات عقب كل مرة يموت فيها طفل. في اجتماع فرانشيسكو، قامت ليز بتقديم الفاكهة والزبادي على الإفطار («نأكل الكثير من الدونات هنا»). تقول: «كان باستطاعتنا الجلوس والحديث، ومشاركة كل ما يريد أن يقوله الفريق». وسألت مليسا هل الاجتماع مكان جيد لمشاركة مشاعرها، فأجابت: «ليس بشدة، فالحديث هنا معظمه يدور حول العمل، نُثني على الأشخاص الذين قاموا بعمل جيد، ونتشارك حزننا، ولكن لا نتحدث عن كيفية تأثيره على بقية حياتنا».

تُقدم وحدة العناية المركزة دعمًا احترافيًا، بيد أنّ العاملين لا يستخدمونه على الإطلاق. فخلال أصعب مواقفها، سُئلت مليسا من قبل كبير الأطباء هل ترغب برؤية أخصائي اجتماعي. فكانت إجابتها: «بالله عليك! لا أريد هذا الآن». كما لو أن هذا الاقتراح قد أثار تشكيكًا في قدرتها على تحمُّل الألم. فهي تعتبر الإقامة الطبية بمثابة امتحانٍ لهمّتها، «هذا أشبه بالجيش إلى حد ما، فالناس يتوقعون منك أن تمضي في حياتك، مهما يكن».

لكن هذا الأمر بدأ يتغير في الآونة الأخيرة. فقد أصبح مقدمو الرعاية يغُون هدف التعاطف -كإيجاد طرق للتغلب على الاحتراق النفسي، ودعم بعضهم البعض بشكل أفضل. فقد بدأ التغيير في مستشفى جونز هوبكنز (بالتيمور) بمأساة.

بعمر ثمانية أشهر، حصلت جوسي كينج على لقب «الكرة المدمّرة». كانت تُفرغ الصناديق، وتبعثر ما في الخزائن من ملابس بمتعةٍ بالغة. وترقص بقدر ما تمشي. تسللت عام 2001 إلى دورة المياه، ومن دون علم والديها لتحاول الاستحمام بنفسها، فأحرقت نفسها بشكل بالغ. نُقلت سريعًا إلى مستشفى هوبكنز وعولجت في وحدة العناية المركزة. تحسنت حالتها بصورة ثابتة؛ وقام أشقاؤها بنفخ البالونات وتجهيز بطاقات ترحيبية بعودتها للمنزل. بعدها، حدث خطرٌ بسيطٌ، وعانت جوسي من توقف قلبها. وخلال أربع وعشرين ساعة فارقت الحياة.

تركت وفاتها فراغًا عميقًا في عائلتها، ومع مرور الوقت، اختلط حزنهم بالغضب. فقد ارتكب العاملون في هوبكنز سلسلة من الأخطاء التي عرّضت جوسي للعدوى والجفاف، وهي الأسباب النهائيّة لوفاتها. توصلت المستشفى وعائلتها إلى تسوية، ولكن والدة جوسي، سوريل، لا زالت تفكر بالانتقام. كتبت في مذكراتها: «يجب أن يعانوا، يجب أن يشعروا بالألم الذي عانينا منه».

وكان يدور في خَلَدها ما تدين به لجوسي، حيث كتبت: «سأقوم بشيء عظيم لأجلك. أرجوكِ ساعديني لإيجاده». أرادت سوريل وزوجها توني أن تساعد وفاة جوسي بقية الأطفال. بخطوة مذهلة، تبرعوا بجزءٍ من مبلغ التسوية لمستشفى هوبكنز لإنشاء برنامج جوسي كينج لسلامة المرضى. قام المستشفى بإصلاح الممارسات لمنع الأخطاء على مرّ السنين. وتنتشر، حاليًا، العديد من معاييرهم الجديدة في أنحاء البلاد لتساهم في الحفاظ على حياة عديد من المرضى.

في الوقت نفسه، كان ألبرت وو، أستاذ السياسة الصحية والإدارة في هوبكنز، منشغلًا في جانب آخر يخص الأخطاء الطبية. ما من شك في أنّ حالة مثل جوسي ستدمر العائلة، لكن ماذا عن مقدّمي الرعاية؟ التقى وو بالعديد من الأطباء المقيمين، ووجد أن معظمهم قد عانوا من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. وأدرك أن مستشفاه كانت مليئة بالضحايا. لكن على عكس المرضى وعائلاتهم، لم يجرؤ مقدمو الرعاية على طلب المساعدة. لقد تسببت تصرفاتهم بالألم؛ حيث إن التعبير عن الألم كان بالنسبة إليهم نوعًا من الانغماس في الملذات.

رأى ألبرت وو مزيجًا خطِرًا من الحساسية والصمت تجاه الأخطاء الطبية. وكتب: «بعضُ زملائنا الحساسين هم الأكثر عرضة للعطب والكسر من نتائج أخطائهم الطبية». وكانت الحقيقة أسوأ مما كان يدركه. ففي دراسة واحدة، أجرى أطباء مقيمون معايناتٍ كلّ ثلاثة أشهر لمدة سنة، يصفون فيها الأخطاء الطبية التي ارتكبوها، وجودة حياتهم وعملهم. بعدما ارتكب الأطباء المقيمون خطأً واحدًا ارتفعت نسبة إصابتهم بالاحتراق النفسي سريعًا، وزادت نسبة اكتئابهم لثلاثة أضعاف، وانخفض مستوى تعاطفهم نحو المرضى.

في عام 2011، ألقى ألبرت وو محاضرة عن الأخطاء الطبية في مستشفى هوبكنز. وعندما عرج على ذكر جوسي كينج، خرجت امرأتان من المحاضرة. وعلم لاحقًا أنهما قامتا بعلاج جوسي. لم يسألهما المستشفى بعد عشر سنوات عن هذه التجربة. «لقد كانت فوضى واضحة»، من النوع الذي يمكن علاجه. شعر وو وزملاؤه أن الدعم الاجتماعي بين مقدمي الرعاية يجب ألا يقتصر على محادثات بين أروقة المستشفى، والأوقات السعيدة -بل يجب أن يكون جزءًا متكاملًا من العمل. فقاموا بإنشاء شبكة تواصل تحت مسمى (الارتداد في الأوقات العصيبة) (Resilience in Stressful Events) (RISE)، وهي شبكة تعاطف بين كل فرد وآخر من العاملين بالمستشفى.

قام فريق ألبرت بتحديد «الأشخاص المؤثرين» على مستوى المستشفى، ممن وصفهم بأنهم «حكيمون، متعاطفون، ويستحيل أن يحكموا على زملائهم». قام فريق (RISE) بتدريبهم على ما يسمى «الإسعافات النفسيّة الأوليّة» والتي ستُستخدم في الغالب بعد الكوارث. يتعرض الضحايا ومن يشهدون الزلازل والهجمات الإرهابية لطوفان من هرمونات الضغوط النفسية. إن العالم يتهادى في أعينهم، ففي دقيقة واحدة يبدو كل شيء

ثابتًا، والدقيقة التي تليها كل شيء يبدو غير حقيقي. إن «الأحداث السلبية» -مثل الأخطاء الطبية والوفيات المفاجئة- تؤثر على مقدمي الرعاية بالطريقة نفسها. وكما شرحها وو: «بإمكانهم أن يخبروك عما كان يلبسه المريض، وما كانوا يلبسونه [هم] أنفسهم، وكيف كانت حالة الطقس، وما هي ألوان جدران غرفة المريض».

تتحجّر هذه المشاعر داخل «ذاكرة ومضية» -وهي نوع خطير من التحرر. فعندما يتذكر الضحية صدمته، فإن الخوف والهيجان اللّذين شعر بهما لحظتها يعودان سريعًا. وتسعى الإسعافات النفسية الأولية إلى اختصار الطريق عبر إمداد الضحايا بمشاعر الأمان بعد وقوع الكارثة على الفور. بإمكان أي عامل في هوبكنز الاتصال بخدمة (RISE) وسيتلقى الرد في غضون ثلاثين دقيقة، وعادة خلال عشر دقائق. حيث يقوم الاستشاريون بالإنصات وطرح الأسئلة دون إطلاق أي أحكام، وأحيانًا يُنبّهون الفريق بتقديم المساعدة لزميلهم.

افتتحت خدمة (RISE) أبوابها الافتراضية عام 2011، ولم يأتِ أحد تقريبًا. كانوا محظوظين في السنة الأولى بتلقّي اتصال كل شهر. يؤخر الأطباء على وجه الخصوص من عملية انهيارهم. لكن ثقافة الصلابة أخذت تتلاشى: وبدأت المكالمات تنهال من ممارسين فقدوا مرضاهم بشكل مفاجئ، أو قاموا بأخطاء طبية. ثم تطور الأمر من أفراد إلى استدعاء مجموعات لتلقي المشورة. بعد ذلك أصبحت خدمة (RISE) تقدم النصائح والاستشارة لما يزيد عن مئة عامل في هوبكنز أسبوعيًا.

عرضت (RISE) جرعةً مكثفةً من التعاطف لمقدمي الرعاية من قبل زملائهم، لكن آثارها مترددة. ففي الآونة الأخيرة، وجد وو إلى جانب فريقه أن الممرضات اللاتي استفدن من الخدمة بعد وقوع حادث سلبي، يملن إلى عدم أخذ إجازة لأيام أو ترك عملهن، مقارنة بالممرضات اللاتي لم يستفدن من الخدمة. فالخدمة تسحب الإرهاق الذي يثقل على كاهل مقدمي الرعاية، وتعيده من جديد بطريقة أخرى، لتحمي حياتهم العاطفية. إن برامج مثل هذه لا يمكنها أن تحلّ كل مشكلة، فلم تتخلص خدمة (RISE) من الإجهاد والاحتراق النفسي في هوبكنز، لكنها على الأقل ساعدت في الحد من انهيار مقدمي الرعاية بعد وقوع الأحداث السلبية.

يُجري وو محادثات لنشر خدمة (RISE) على جميع مستشفيات ماريلاند، ومواقع في تكساس، وهولندا، واليابان. وهذه أخبارٌ مبشّرة،

لكنها تُلقي الضوء على قلة الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه مقدمي الرعاية في المستشفيات. في البيئات الأكثر عملًا، مثل المستشفيات الفقيرة، والمدارس العامة، من المحتمل أن يكون لدى المهنيين وقتٌ أقل لهذا الأمر. أما الأشخاص الذين يعتنون بشكل خاص -زوج لمريضة بالزهايمر، أب لابنة مصابة بشلل دماغي، صديق لشخص يعاني من نوبات اضطراب ثنائي القطب- فالأرجح أنهم يجهلون مصدر تلقي هذا الدعم. حتى عندما يتمكّنوا من تحديد مجتمعٍ يُقدم هذا الدعم، فهم يحتاجون الشجاعة لطلب المساعدة.

يُعدّ مركز التأمل (Against the Stream) في مقاطعة ميشن مكانًا جوهريًا في سان فرانسيسكو. يحيط بالآرائك متكأ خشبيّ صغير في غرفة مفتوحة بلون كريميّ. تزينت الجدران بلوحات شيبارد فيري، وتحيط رسومات الماندالا باللوحة الشهيرة أندريا «المطيع» العملاق: نصفها أيقونات دينية ونصفها رسومات هواة. تستقطب دروس التأمل مساء الجمعة مئات الأشخاص، لكن اليوم حضر أقل من عشرة أفراد. وكان الحضور من الطلاب -من أطباء مقيمين في مستشفى زوكربيرغ العام في سان فرانسيسكو. جلسوا بصمت، وأيديهم على الفخذين، وكل تركيزهم على تنفسهم. كانت الغرفة هادئة، لكن صوت صفارة الإنذار كان مسموعًا في الأرجاء. وكل ما نعرفه أنه متجهٌ نحو مقر عمل الطلاب.

تقود هذا التمرين إيف إيكمان، وهي باحثة في مركز آشر للطب التكاملي، ورائدة برنامج لمساعدة الأطباء في ضبط تعاطفهم. بدأت هذا العمل عن طريق الصدفة. فقبل عشر سنوات كانت أخصائية اجتماعية تتولى المناوبات الليلية في غرفة طوارئ مستشفى سان فرانسيسكو العام. كان هذا العمل يستنزف جهدها، لكن إيف وجدت العزاء في الفن والطبيعة. «لقد رأيت مستوياتٍ من المعاناة يصعب تحمُّلها، وأحاول دومًا موازنة الأمر في الجانب الآخر بواسطة الجمال». كانت تعرفُ أن المستشفيات تستخدم التأمل لتخليص الأطباء من الضغوط، لكنها لم تكن مقتنعة. بل كانت تؤمن بالتالي: «إذا رغبت بالاسترخاء، اشرب البيرة». في عام 2006، وافق والدها العالم النفسي بول إيكمان على المشاركة التعليمية في برنامج تدريبي يسمى «زراعة التوازن العاطفي» بمشاركة عالم بوذي. أصيب بول بالمرض قبل بداية جدولة البرنامج، ووافقت إيف على أخذ مكانه، لتتغير حياتها من دون قصد.

رأينا العبء الذي عانى منه مقدمو الرعاية الذين يعانون من التعاطف بشكل مفرط. لكنهم عندما يسعون إلى فصل القلق وتجاهل مشاعرهم،

تنشأ لديهم مخاطر جديدة. يملك مقدمو الرعاية مشاعر، و«عواطف غير مفلترة» كما سماها أنتوني بك، وسوف تخرج، بغتةً، بطرق سيئة ومضرة. يخسر الأطباء الذين يتجاهلون مشاعرهم دقة تشخيصهم، ويكونون أميل إلى تفريغ غضبهم نحو مرضاهم. كما تعمل العواطف غير المفلترة على تلويث حياة مقدمي الرعاية، وتجعلهم ميالين إلى الأرق، والخلاف مع عائلاتهم، أو تعاطي الكحول.

وفقًا لبك، من الجيد أن مقدمي الرعاية يملكون خيار التعامل مع مشاعرهم بدلًا من العمل ضدها. فقد شجعهم ذلك على تحويل تركيزهم للداخل، وتشخيص عواطفهم الخاصة تمامًا مثلما يُشخصون مرضاهم. عندما تلتقي ممرضة بمريضة لوكيميا بنفس عمر ابنتها فربما تشعر بانهيار كبير، وعليها أن تحذر من سطوة هذه المشاعر عليها. وللقيام بذلك، يلزم على مقدمي الرعاية أن ينسجموا بدقة مع ما يشعرون به وهم برفقة مرضاهم. والتي يسميها علماء النفس باسم «التقسيمات العاطفية» ويبرع البعض فيها أفضل من غيرهم. ففي إحدى الدراسات، احتفظ أشخاص بمذكرة لمدة أسبوعين، بحيث يقومون كل يوم بتسجيل أكثر التجارب العاطفية حدّة من التي مروا بها. وإلى أي مدى جعلتهم سعداء، مستمتعين، فرحين؟ أو إلى أي مدى جعلتهم عصبيين، غاضبين، أو حزينين؟

كشف بعض الأفراد عن وجود مشاكل داخلية حادة في حياته، فالشجار مع شريكته قد جعله غاضبًا، خجلًا بعض الشيء، وحزينًا إلى حد ما. ويخوض البعض تجربته مع عواطفه بشكل أحمالٍ ثقيلة. فعندما يكون اليوم سيئًا، فهو يوم سيئ وحسب، ولكن المشاعر السلبية تجتمع مع بعضها. لقد سَهّل على الأشخاص الذين يُظهرون مشاعرهم في الوقت المناسب أن يتحكّموا بمشاعرهم ويعودوا من جديد بعد الحزن والصعوبات التي مروا بها. فمن خلال فهمهم لعواطفهم، تمكنوا من تغييرها بالطريقة نفسها التي خرج بها شخص يمسك بخريطة تفصيلية وسط الغابة. يستفيد مَن يعملون على تقسيمات عاطفية عالية بعدة طرق: فهم أقل عرضةً للإفراط في شرب الكحول، أو الانخراط في العنف، كما إنهم أقل عرضة للوقوع ضحية للاكتئاب وإيذاء أنفسهم مقارنة بمَن يعيشون حياةً عاطفيةً عويصة.

لقد رأى العلماء هذه التقسيمات مرة مثلما رأوا التعاطف؛ وهي سمة فطرية أو غائبة عند الأفراد. لكن الأدلة الجديدة تشير إلى إمكانية أن يتعلم

الناس تحديد مشاعرهم. قام أحد البرامج بتعليم أطفال المدارس مجموعة من الكلمات التي تصف حالات عاطفية بشكل دقيق، بعد ذلك يقوم البرنامج بمساعدتهم على التفكير في مشاعرهم. ولاحقًا، صُنّف الطلاب الذين دخلوا في هذا البرنامج من قبل معلميهم على أنهم لطفاء ويميلون للهدوء أكثر من البقية، إضافة لوجود تحسُّن في درجاتهم.

أمضى بول إيكمان حياته المهنية في تحديد سمات الغضب، الخوف، الاندهاش والعواطف الأخرى. وقد جعله هذا العمل علامةً بارزةً في علم النفس، ودفع به أيضًا إلى الثقافة الشعبية -استُخدمت أفكاره في فيلم (Inside Out) والمسلسل التلفزيوني (Lie to Me). تفيد أعمال بول بأن ابنته إيف قد نشأت في منزلٍ كان يدرك المشاعر بشكل تام. حيث لاحظت في غرفة الطوارئ اختلاف طريقة تعاطف زملائها، فبعضهم كان مفرطًا في تعاطفه ليتطور الأمر إلى إرهاق وانتقادات. والبعض الآخر كان هادئًا. «لقد وجدوا هذا النوع من التوازن بين استقلالية مشاعرهم وكربهم». وتتساءل إيف: هل يمكن لبقيتنا أن نكون مشابهين لهم؟

في غضون أيامٍ من خلافتها أبيها في التدريب على العاطفة والكمال الذهني، وجدت إيف إجابة لسؤالها. فالممارسات التي رأتها قد تجاوزت معنى الاسترخاء؛ كانت مثل تقنية قديمة لتناغم الحياة العاطفية. وأدركت أن التأمل: «دعوة الناس لأن يكونوا أكثر فضولًا بشأن تجاربهم»، ولإعطائهم كلمات محددة لوصف أنفسهم. ويشمل ذلك اللغة لفصل أنواع مختلفة من التعاطف. إن «التراحم» في البوذية يستلزم الاهتمام بشخص دون حمل همّه. وتقول أيضًا: «يجب أن يحدث هذا الفصل، لأننا حينما نمشي في هذا الدرب فإن 'هذا الشخص، لن يكون مشكلتي' وإن لم يحدث الفصل، فسوف نميل لتضخيم وتمييز المعاناة من حولنا».

يقوم علماء النفس بتمييزٍ مماثل، بين كرب التعاطف وقلق التعاطف. فالكرب هو صفة للتعاطف العاطفي: الشعور بما يشعر به الآخرون عن طريق تحمُّل آلامهم. أما القلق فيستلزم الشعور بالشخص والرغبة في تحسين جودة حياته. ربما يبدو الكرب والقلق وجهين لعملة واحدة في هذه الحالة -فإذا كان ألم شخص ما يؤلمك، فأنت محق في السعي لتحسين حياته، لكن يجب ألا يمتزج هذان الأمران مع بعضهما. بل هما مرتبطان بصورة ضعيفة: فلو شعر المرء بكربٍ عظيمٍ نحو أحدهم فليس بالضرورة أن يشعر بالقلق نحوه أيضًا، والعكس صحيح.

تُلهم هذه الحالات ردودَ فعلٍ مختلفة. فالذين يصابون بالضيق سريعًا يميلون لتجنب آلام الآخرين. على سبيل المثال، يرفضون فرصًا تطوعية يمكن أن تضعهم في موقف عاطفي. بعكس مَن يميلون إلى الشعور بالقلق، فهم لا يرفضون هذه الفرص. في إحدى الدراسات، قرأ طلاب جامعيون عن حادث مأساوي عانى منه افتراضًا أحد زملائهم، وقاموا بقياس مدى الكرب والقلق الذي شعروا به في المقابل. ثم أُتيحت لهم الفرصة لمساعدة الضحية. صمم الباحثون التجربة ليتسنى للطلاب التملص من المساعدة بسهولة (ولن يضطروا لمواجهة الضحية)، بينما لن يتمكن الآخرون من ذلك. قدم الأشخاص الذين يعانون من الكرب مساعدتهم عندما كانت الخيار الوحيد لهم، لكنهم تواروا عندما امتلكوا خيار التملص. أما مَن عانوا من القلق، فكانوا يقدمون المساعدة في كلتا الحالتين.

إن معرفة الفرق بين الحالات يعدّ أمرًا حيويًا في المهن التي تتطلب الرعاية. يُحفز الكربُ الناس على الهرب من آلام الآخرين، لكنّ مقدمي الرعاية لا يستطيعون ذلك من دون أن يتخلّوا عن وظائفهم. ويضعهم ذلك رهينة لعبءٍ نفسي تأديبي. وفي الحقيقة، يبدو أن الكرب هو المحفز الأول من بين كافة أنواع التعاطف، للاحتراق النفسي بين الأطباء، والممرضين، الأخصائيين الاجتماعيين. بينما يمنحهم القلق، على الجانب الآخر، طريقًا للتواصل العاطفي مع المرضى دون أن يحملوا ألمهم. حيث إنّ مقدمي الرعاية الذين يميلون إلى القلق بدلًا من الكرب يكونون أقل عرضة لاحتمالية الإصابة بألم من التعاطف. بمعنى آخر، يفترض ألا يؤدي التعاطف إلى حدوث احتراق نفسي على الإطلاق، وتجربة النوع السليم قد تمنع ذلك.

سألتُ ليز في أحد الأيام عمّا إذا ساورها الشك مرة في مقدرتها على المضي في وجه كل هذه الآلام التي أشرفت عليها في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. فأجابت «لا. ولذلك أفعل ما يجب عليّ. وأستمتع بالاهتمام بالناس خلال الأزمات». بالطبع لا تقصد بالمتعة تلك التي نشعر بها عند تناول آيس كريم صنداي، بل متعة أعمق: وهي القدرة على مساعدة العائلات خلال أوقاتهم الصعبة. وكأي شخص يملك روحانية عميقة، ترى ليز هذه اللحظات: «سامية وجميلة».

وتقول أيضًا: «لقد خلق الله هذه المواقف لسبب له مغزى». وبما أنني قضيتُ الكثير من الوقت برفقتها، فقد اتضح لي أنها تملك نقطة تعاطف عالية -مهيأة للاهتمام بالناس- وقد يسّر لها ذلك مساعدة العائلات

والتمسك بتفاؤلها. يعاني الموهوبون غالبًا من فكرة أنهم لا يمتلكون موهبة كافية. ربما لا يفهم عالم رياضيات عجزك عن فهم معادلة معقدة. وأتساءل بدوري هل كانت ليز تعي مدى صعوبة هذا العمل بدون أملها العنيد. وقد أخبرتني أيضًا: «أدركتُ مؤخرًا أن هذه خصلة خاصة لا يملكها الجميع».

إذا قبِلنا فرضية رودينبيري -فذلك يعني أن من يملكون خصلة التعاطف كتلك التي تملكها ليز، أو مجموعة من السمات، سيكونون مهيئين لمهن الرعاية، أما الآخرون فيجب أن يبحثوا عن خط مهني آخر. لكن مثلما نستطيع ضبط التعاطف لدرجة أكثر وأقل، فبإمكاننا إذًا ضبط أنفسنا لأنواع مختلفة من التعاطف. ربما يحتاج، من عُدموا حظ ليز، المساعدة في تجاوز المواقف الصعبة دون الإصابة بالاحتراق النفسي، لكنهم يستطيعون أيضًا مساعدة أنفسهم عن طريق تغيير منهجيتهم في تقديم الرعاية.

ومثلما رأينا سابقًا، فقد قامت عالمة الأعصاب تانيا سينجر إلى جانب فريقها ببناء تعاطف الناس باستخدام ممارسات مستلهمة من البوذية. كما استخدموا هذا التدريب لدفع الناس نحو نوع خاص من التعاطف. حيث يسهم تأمل ميتا[1]، أو التأمل بحبٍّ ولطف بتحفيز الاهتمام التعاطفي. في دراسة حديثة، قامت سينجر إلى جانب فريقها، بتدريب مجموعة من الأشخاص على تأمل ميتا، ومجموعة أخرى على ممارسات التأمل التي تتكفل بـ«جذب» عواطف الآخرين. وبعد عدة أيام، أصبح الذين يمارسون تأمل ميتا أكثر سخاءً وأقل حزنًا من أفراد المجموعة الأخرى. وقد ظهرت هذه التغيرات في أدمغتهم أيضًا. فالأشخاص الذين تعلموا مشاركة الآخرين آلامهم أظهروا محاكاة عالية في استجاباتهم للألم، وعلى إثر ذلك، استجابت أدمغتهم للألم كما لو أنه ألمهم. وعلى الجانب الآخر، نشطت مناطق مرتبطة بالدافع والمكافأة عند مَن مارسوا تأمل ميتا، بدلًا من التركيز على ألم الضحية، واختاروا تخيّل عالمٍ تتضاءل فيه المعاناة.

قامت واحدةٌ من أعضاء وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، باستخدام التأمل لخفض مستوى الكرب لدى الموظفين. وقد وصفتها إحدى الممرضات بقولها: «عندما تخوضُ محادثة عصيبة مع عائلتك، فكِّر بقدميك على الأرض، وسوف يساهم ذلك بإيقاف امتصاصك لكافة عواطفهم. أي يقوم بفصلك قليلًا». وتختصر هذه التمارين الخاصة بها بشعار: «إنها ليست مأساتي».

(1) انظر الهامش في الفصل الثاني.

يقوم الباحثون حاليًا باختبارٍ منهجيٍ لآثار التأمل على مقدمي الرعاية. ومن بين حوالي عشر دراسات، شهد الأطباء الذين أكملوا برامج مبنية على التأمل قليلًا من الإرهاق والكرب. وفي بعض الحالات، أفصحوا عن مستوى عالٍ من التعاطف في ممارساتهم الطبية. وقد ربطت إيف هذه النقاط مع بعضها. فهي تؤمن بأن مقدمي الرعاية قادرين على تحقيق توازن رقيق بين التواصل والحماية الذاتية، من خلال التركيز على رعايتهم للمرضى. يمارس الأطباء المقيمون في ورشة عملها القدرة على التخلي عن التعاطف عديم الفائدة -ذلك النوع الذي يخلق حاجة بطولية لإنقاذ المريض ويعقبه شعور بالعار، بينما بإمكانهم تلافيه منذ البداية. تقوم إيف حاليًا بتقييم آثار برنامجها، رغم ظهور أدلة واعدة في إحدى الدراسات الحديثة، فقد أفصح طلبة طب خضعوا لبرنامج شبيه ببرنامج إيف عن اهتمام أكبر بمرضاهم، واكتئاب أقل.

دُعمت الممارسات المبنية على التعاطف، مثل التواصل مع الغرباء، بأدلة على مدار عقود. ولكن العمل الذي يهدف لضبط التعاطف يعتبر حديثًا. ويعكس جزءٌ من هذا طبيعة المشكلة. حيث إن القسوة، والكراهية، وتجريد الإنسان من إنسانيته هي حالات طوارئ اجتماعية -فيرغب الخيّرون بمحاربتها سريعًا. بينما لا يبدو الاهتمام الفائض مشكلة بحد ذاته: بل يكون محلّ تبجيل في بعض الحالات. ويمكن للآباء الذين يضحّون بأنفسهم، ولمقدمي الرعاية الذين يرهقون أنفسهم بالعمل أن يعتبروا الاحتراق النفسي وسامَ شرفٍ لهم. أخبرتني إحدى الأخصائيات الاجتماعيات أنها اندفعت نحو عملها بسبب «رومانسية المعاناة»، ولنمزج هذا مع قسوة العمل، لينتهي الأمر بوباء حقيقي.

إن مقدمي الرعاية وعلماء النفس متيقظون لحقيقة أن بإمكانهم -بل ويلزمهم- استخدام التعاطف بطرق أكثر فعالية. لأننا لا زلنا لا نعلم ما الذي سينجح من هذه الطرق، ومتى وأين. وربما لن يسهم استخدام أكثر التقنيات فعالية من جبر جروح مقدمي الرعاية وتحسين طبيعة نظامهم الطبي السريع واللاشخصيّ. لكن هذا مجال خصب للبحث، وكل سنة نخرج بإجابات جديدة. وهذا أمر جيد، بالنظر إلى مدى حاجتنا إليه.

وعلى أعمق مستوى، تتطلب الرعاية الثابتة والكاملة بإعادة تعريف لأدوارهم، وما الذي يعنيه أن تكون معالجًا؟ فعند الأغلبية، يعني أن تتقدم ببطولة لإنقاذ شخص من المرض، وتردّ إليه عافيته. على الأقل في العالم الغربي، عادةً ما يكون الأطباء هم الأبطال المنتخبين في هذه المعركة لهزيمة

المرض والموت. وهو دور قام به العاملون في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة بحماس بالغ. تقدمت هذه الوحدة بشكل سريع؛ حيث ارتفعت معدلات البقاء على الحياة للخدج بشكل مطرد على مر السنين. ولو أن ابنتي وُلدت في السنة التي ولدت فيها، لن تكتب لها النجاة. وعلى حد قول ليز: «يمكنك أن تصنع الفارق في أصعب الأوقات». لقد كانت الوحدة من أشد الأماكن حزنًا بالنسبة إليّ، لكنها كانت مصنعًا للمعجزات.

مع ذلك، يفشل مقدمو الرعاية الذين يظنون بأن عملهم هو تحدّي الموت، ولا يفشلون بمفردهم بل حتى مع مرضاهم. فليس بالضرورة أن يسير الأمر على هذا النحو. يقول أنتوني بك: «يمكن أن تكون الوفاة، بل يجب أن تكون جزءًا من الطب». بالنسبة إلى مقدمي الرعاية، هذه فرصة لمساعدة المرضى، وليست لإنكار الموت، بل لإثبات الحياة. ويمكن للكثير منّا أن يتّخذ ذلك منهجًا لحياته؛ ليتحوّل التعاطف إلى شعور بالذنب والعار عندما نعجز عن تخفيف ألمِ مريضٍ أو الحدّ من معاناته. إن إغراق الذات في المعاناة باستمرار -على التلفاز، والإنترنت، وبشكل شخصي- ربما يتجاوز طاقتنا، خاصة عندما نفشل بصنع الفارق، وإصلاح المشاكل، فحتمًا ليست هي الطريقة الوحيدة لبرهنة التعاطف.

في اليوم التالي لوفاة فرانشيسكو، رأت ليز نوعًا من السمو. فقد كانت فخورة بأن فريقها قدم ما بوسعه للمريض، وواجهت النهاية بشجاعة ولطف «نتحدث هنا كثيرًا عن حالات جيدة ووفيات سيئة». خلال الجامعة، تطوّعت مليسا في دور المسنين. وقد ألهمها العمل هناك في الذهاب لوحدة العناية المركزة لحديثي الولادة -لتُعالج الصغار بدلًا من المسنين، لكنها لا تزال في المنطقة بين الحياة والموت. تقول لي: «هناك الكثير من الحميميّة والإنسانيّة في تلك الأيام الماضية». وتصف لي أيضًا بقاءَها مع عائلات أطفال يواجهون الموت على أنه «امتياز». وسمعتُ الكلمة نفسها من ثلاث ممرضات في الوحدة.

حينما يتمكّن الأطباء، والممرضات، والأخصائيون الاجتماعيون، من التواجد مع عائلات المرضى؛ لينصتوا، ويشرحوا وربما يبكون بجانبهم، فهم يمنحون شيئًا لا غنى عنه. فإذا كان باستطاعتهم أن يقدموا ذلك بطرقٍ تحميهم بدلًا من أن تستنزف طاقتهم، فباستطاعتهم منح تلك الهبة للكثير من الناس أيضًا.

الفصل السادس

أنظمة رحيمة

قامَ عالمُ النفس دان باتسون بوضع مجموعة من الطلاب الجامعيين تحت ضغط معين، كلّ طالب على حدة، فانخفض مستوى التعاطف لديهم. وعلى صعيد آخر، قمتُ مع زملائي بإقناع كل شخص على حدة بإمكانية تنمية التعاطف لديه، فاستجابوا لهذه القناعة وزاد مستوى التعاطف لديهم. كما قدّم توني مكلير المشورة لأفراد من مجموعة الكراهية، كلٌّ على حدةٍ، وقام ريموند مار بدراسة الكيفية التي تجعل الناس أقدر على فهم بعضهم البعض عبر الخيال، وكل قارئ على حدة.

واجهنا العديد من «الدّفعات» التي أسهمت في بناء تعاطف داخل بيئات محكمة السيطرة، مثل المختبرات أو جلسات الاستشارة. لكننا لا نعيش في فراغ؛ نحن جزءٌ من عالم كبير، تحكمنا أعراف اجتماعية -كالمعتقدات، السلوكيات، والعادات التي نتشاركها مع مجتمعاتنا ومؤسساتنا. تؤثر الأعراف علينا من نواحٍ عديدة. حيث يجد الناس الطعام أكثر لذة، وملامح الناس تبدو جذابة أكثر، والأغاني تعلق في ذهنهم أطول عندما يحبها الآخرون. نعيش انقساماتنا ثم نصوّت بعدما نعلم أن الآخرين قاموا بذلك. إن المدى الذي يمكن لفضيحة ما أن تثيرنا، أو أن نشعر بحيويةٍ تجاه مرشح سياسي، أو نتخوف من التغير المناخي، كلّها تعتمد على شعور الناس من حولنا.

نحن نقوم بتقليد ما يفعل ويفكر به الآخرون، أو على الأقل ما نعتقد أنهم يفكرون به. والمشكلة الوحيدة هنا أننا نخطئ في الغالب. ذلك لأن الأصوات المتطرفة تميل إلى الهيمنة، ويمكن أن تكون مخطئة بالنسبة إلى الأغلبية. قام علماء النفس بإجراء مقابلات لطلاب برينستون المستجدين بعد أسابيع من التحاقهم بالجامعة، ثم أجروها لاحقًا في الربيع التالي. وقد طرحوا عليهم سؤالين: ما مدى استمتاعك بالإسراف في الشرب؟ وما مدى استمتاع طالب عادي مستجد في برينستون؟ شعر الطلاب بفتور في الخريف، وآمنوا بأن طالب برينستون العادي سيكون أكثر حماسًا. من المفترض أن يكون هذا خطأً: لأن آراء الطلاب الشخصية، حسب التعريف،

قد شكّلت المتوسط الفعلي. لكن المعتاد أن الطلاب المستجدين يتلذذون بالبيرة عندما يسردون قصصًا عن مجسمات الخمور الجليدية، وليس في جلسات الدراسة ليالي الخميس. عادة ما تسحق الآراء غير المعتادة والمتفوقة آراء الأغلبية الهادئة، ليستحضر الطلاب طالبًا «عاديًّا» متخيلًا لا يحب الحفلات. بحلول الربيع، أفصح المستجدون عن استمتاعهم بالسرف في الشراب أكثر من الأوقات الماضية. بالتالي اكتسبوا عرفًا، واستسلموا له.

تتعارض العديد من تياراتنا الثقافية الحالية مع التعاطف. فقد تعلّمنا أن النجاح يتطلب منافسة وقسوة في بعض الأحيان. مثلما عبّر عنها غوردون جيكو في وول ستريت بقوله: «يكشف الطمع عن التجاوزات، ولكنه يسلط الضوء على روحٍ تتطور». ويتفق ذلك مع قلق داروين من الرحمة: فالذين يقفون لمساعدة الآخرين سيحرمون أنفسهم من التحسن والتجديد، بالتالي سيتلاشون سريعًا. وقد رأينا أن ذلك محض خرافة -إذ يميل المتعاطفون إلى النجاح بعدة طرق. لكن العادات المعروفة لم تسلط الضوء على هذه الرؤية بعدُ.

من الواضح أن ميزان الأعراف يتفوق على الاهتمام في عصرنا المستقطب. مثل حال الشرب في الحرم الجامعي، وهيمنة الأصوات المتطرفة على الأخبار المحليّة، إلى جانب هيمنة وسائل التواصل على الفضاء الدولي. نعلم أنهم متحزبون أكثر منا، لكنهم يجذبون اهتمامًا أكبر، لدرجة أنه يسهل التشكيك بأنه رأي الأغلبية. ويشير المثقفون إلى الجانب الآخر على أنه مهدّد وجودي. فالتسوية مع، أو الاستماع إلى، الغرباء شكلٌ من أشكال الخيانة. واتفق الناس مع هذا المعيار المتخيَّل، وأصبح من الصعب عليهم التمسك بتعاطفهم.

ربما يتأثّر عضو من مجموعة الكراهية بتجربة توني، لكنه سيجد أُناسًا من حوله يشجعونه للعودة إلى الانضمام إلى صراعٍ عرقي. قد يجد سجينٌ سابق أملًا في قصة همنغواي، فيذهب لمقابلة عملٍ حيث يختزله المجتمع إلى الجريمة التي ارتكبها. تعمل المعتقدات السائدة عمل الجاذبية معنا؛ فإن تمكّنا من الهرب منها للحظات، فسوف ننسحب إليها معظم الأحيان.

هناك معايير أخرى تشجع على التعاطف، والبعض منها آخذ في الانتشار. بدأت الثورات الأخلاقيّة عندما طالبت الأصوات المتطرفة بالاعتراف بتجارب بعضنا البعض. فقد استمر ربط القدم بالصين، والعبودية بأميركا لعدة قرون، حتى تعاضد الناس مع بعضهم لإلغاء تلك الممارسات. في

مطلع القرن الحادي والعشرين، كان هناك عدد قليل من المثليين يحلمون بإقرار الزواج من نفس الجنس في أميركا. وتحقّق الأمر بعد خمسة عشر عامًا. وفي خريف عام 2017، نشرت صحيفة نيويورك تايمز ونيويوركر تقريرًا عن اعتداءات وتحرشات هارفي واينستين الجنسيّة؛ الأمر الذي أنتج وعيًا جديدًا خاصة بين الرجال، حول الألم والخوف الذي تحمّلنه النساء. وفي غضون أشهر، خسر ممثلون عقودهم، وحُرم أساتذة من جامعاتهم، وانتخبت ولاية ألاباما أول سيناتور ديمقراطي منذ خمسة وعشرين عامًا، كل ذلك لأن الناس قد قرروا عدم التسامح مع العنف.

غالبًا ما يلحق الإذعان حكم سيّئ، ولكنه أدى إلى تغير اجتماعي في هذه الحالات. ويمكن أن يدفع الناس في الدراسات المخبرية على التصرف بشكل رحيم. على سبيل المثال، يتبرعون للمحتاج، ويقفون ضد التعصب. نحن أيضًا نتعاطف لبعضنا البعض. ففي سلسلة من التجارب التي أجريت في مختبري الخاص، قام المشاركون بقراءة قصص عن معاناة المشردين. بعد ذلك، أخبرناهم عن كيفية استجابة الآخرين لكلّ قصة. وفي الواقع، كانت تلك الاستجابات مختلقة من قبلنا. أدرك نصف المشاركين أننا نعيش في عالم يهتم بنا، عالم يتعاطف أقرانهم معهم بشكل أكبر. وأدرك النصف الآخر أننا نعيش في عالم قاسٍ، في عالم بالكاد يهتم أقرانهم بالتعاطف معهم. أظهر الأفراد الذين يقتفون أثر الآخرين تعاطفًا كبيرًا لأقرانهم، حينما يبادرونهم بذلك. وبعد ذلك، تصرفوا بناءً على تلك المشاعر: وبالنظر إلى فرصة التبرع الممنوحة لهم، مال الأفراد الذين شعروا بأن رفاقهم يتعاطفون معهم للغاية إلى التبرّع بشكل أكبر ممن شعروا بأن التعاطف لم يؤثر في رفاقهم.

في تلك الدراسة، قام مختبري الخاص بخلق معايير تعاطفية وغير تعاطفية من الموضوع نفسه، وانسجم المشاركون معها. لكننا لم نكن بحاجة لاختلاق أي شيء خارج المختبر. فالصورة من حولنا هي إما أفراد يتصرفون بطريقة قاسية أو بصورة رحيمة؛ ويعيش أناس سعداء بينما يتعس آخرون. ويمكن، من خلال التركيز على الإيجابية، أن نستخدم قوة الإذعان لجذب الناس نحو التصرفات الرحيمة والصحية.

لقد قام الباحثون الذين وثّقوا معايير الكحول في الحرم الجامعي بالأمر نفسه مؤخرًا. ففي دراسة أحدث، قاموا بإشراك طلاب مستجدين في مجموعة نقاشية -ليكشفوا لهم أن أقرانهم لم يستمتعوا بالإسراف في الشرب بقدر ما كانوا يتوهمون ذلك. وقد أسهمت الإشارة إلى هذا المعيار،

ببساطة، في التقليل من استهلاك الطلاب للكحول في السنة التالية.

وينطبق الأمر نفسه على سلوكيات مجموعة التعاطف الإيجابي. إن المؤسسات المدنيّة، وإرشادات الموارد البشرية، وقوانين السلوك... كلها معايير على هيئة عقود: أي اتفاقية على احترام تجربة الآخر، وإقصاء مَن يرفضون غير ذلك. إن التعاطف أمر شخصي، لكنه جماعيّ أيضًا. إذ تزدهر المنظمات التي تشدد على التراحم، حتى عندما يصل الأمر للحد الأدنى. في عام 2012، وجدت شركة جوجل أن أكثر فِرق العمل نجاحًا لديهم كانت تلك «الموجهة نحو الناس» بشكل غير معتاد؛ المتألفة من أفراد ذوي مشاعر متناغمة، يدعمون بعضهم البعض. تشجع شركة التصميم والاستشارات IDEO موظفيها على تخصيص جزء من وقتهم لمساعدة زملائهم، على أن يضعوا في اعتبارهم العلاوة والترقية في وظيفتهم.

يمكن لأي منظمة، خاصة كانت أو عامة، كبيرة أو صغيرة، حرة أو رسمية، أن تسلك هذا الاتجاه. فلسنا مجرد أفراد يصارعون لأجل التعاطف في عالم مليءٍ بالقسوة. بل مجتمعات، وعائلات، وشركات، وفرق، ومدن، وأمم تستطيع أن تغرس التراحم في ثقافاتها، وتجعله الخيار الأول للبشر. ونحن لا نستجيب للمعايير وحسب، بل نُنشئ هذه المعايير.

لم تخش شو راهر، الفتاة الوحيدة في عائلة مكون من سبعة أطفال، المصارعة أبدًا. استُدعيت في إحدى دورياتها مع عمدة شرطة مقاطعة كينغ قرب سياتل، للتعامل مع رجل مخمور يضايق العملاء خارج محل صغير للتبضع. تقول: «لقد قلت له: انظر لدينا خيار. إما أن تُقاد إلى السجن، أو تذهب معي للتخلص من السموم في جسدك، وتأخذ قسطًا من النوم، ويذهب الجميع في حال سبيله». وقد قام بلكمها وهي في منتصف جملتها. «لقد استجبت على الفور، ليس كما تعلمت في أكاديمية الشرطة، بل كما تعلمت مع إخوتي... أمسكت به من شعره وسحبته للأرض، وبينما يسقط ركلته من الأسفل». لقد تصارعوا لدقيقة، قبل أن تتمكن راهر من تكبيله، بينما تحكّ مفاصل أصابعها على الإسفلت. «لم أشعر بالألم أبدًا، لأنني كنت مبتهجة بالقتال للغاية. صرخ رئيسي أمام هذا المشهد، وقال لي لاحقًا: 'كنتِ تقفين هناك وابتسامة عريضة تعلو محياك، والدماء تسيل منك'». وهي الليلة التي قالت لزوجها: «الآن فهمت لماذا يحب الأولاد القتال؛ إنه أمر ممتع!».

استخدمت راهر مهاراتها التي تعلمتها من إخوتها في أعمال الشرطة.

«إن نشأتي معهم أرغمتني على تعلم المناورة، والدهاء، والتأثير». يقضي الشرطيون الجدد ثلاثة أشهر مع ضابط التدريب الميدانيّ المسؤول عن تأكيد جاهزيتهم لأداء واجباتهم، بما في ذلك الواجبات القتالية. كانت شو الضابطة الوحيدة التي تجاوزت التدريب دون الحاجة لاستخدام القوة (كان ذلك قبل لقائها مع الرجل المخمور أمام المحل الصغير)، وقد ترك ضابط التدريب الميداني ذلك الجزء من تقييمها فارغًا.

تَرأس شو في الوقت الحالي تدريب الشرطة لكافة ولاية واشنطن. وقد قامت على مدار نصف عام ببناء نظام جديد بآمال جديدة للشرطة، أملًا بأن تُعيد التعاطف إلى مهنةٍ يشعر الكثير منا بأنها أضاعت وجهتها.

إن عمل الشرطة الحديثة يفتقر للخبرة، بشكل مدهش. فقبل قرنين من الزمان، تمكّنت قوات مكافحة الشغب من تسوية النزاعات والمعاقبة على الجرائم حتى في لندن. وبحلول عشرينيّات القرن التاسع عشر، أصبح من الواضح أن مدينة لندن تتطلب تطبيق قانون أكثر تنظيمًا من سابقه، لكن العديد من المواطنين لم يوافقوا على ذلك. خُيّل لهم أن قوّات عسكرية سوف تسير في شوارعهم، وتجردهم من حرياتهم. وقعت مهمة تهدئة مخاوف الناس على عاتق السير روبرت بيل، وزير الشؤون الداخلية في بريطانيا. كان بيل عالمًا ذكيًا، وسياسيًا حكيمًا -وقد شغل لاحقًا منصب رئيس وزراء بريطانيا لفترتين. وهو الذي أدرك أن قوة الشرطة لا تنجح إلا إذا تعاونت مع مواطنيها وألهمتهم الثقة.

في عام 1829، قدم بيل قانون شرطة ميتروبوليتان، الذي ينادي بقوة مكونة من مئات من أفراد الشرطة (كانوا ولا يزالون يحملون لقب «بوبيز -bobbies» تشريفًا لاسم روبرت بيل). لقد عاش أفراد الشرطة هؤلاء، حياة محدودة. كانوا يعملون سبعة أيام في الأسبوع، لم يتمكّنوا من التصويت، وتوجب عليهم طلب الإذن للزواج أو تناول وجبة مع أحد المواطنين. طُلب منهم ارتداء السترة الزرقاء والقبعات حتى خارج خدمتهم الرسمية، ليؤكدوا للمواطنين أنهم لا يتجسسون عليهم. إلى جانب هذا القانون، وضع بيل رؤية الشرطة، التي تُرى اليوم على أنها خيال مثالي وقد كتب: «إن قوة الشرطة تعتمد على قبول الشعب لوجودهم، وأفعالهم، وسلوكياتهم». وطالب ضباط الشرطة بـ «استخدام القوة الجسدية، حينما يتعذر الإقناع، والنصيحة، والتحذير». وأشهر ما قاله بيل: «إن الشرطة هم الشعب، والشعب هو الشرطة».

وبينما تشقُّ الشرطة طريقها عبر المحيط الأطلسي، كانت أفكار بيل ترافق الشرطة أيضًا. من المعتاد أن يقوم ضباط الشرطة الأميركية بدوريات في المناطق التي عاشوا فيها. فقد ألقوا القبض على اللصوص، ولكنهم أيضًا عملوا على تقديم الطعام للمشردين، ومساعدة المهاجرين في العثور على عمل. وكانوا يُكافأون ليس على عدد اعتقالاتهم، بل قدرتهم على إنجاز عملهم بنظامية. وفي القرن العشرين، أصبح رجال الشرطة أكثر احترافيّة وأقل ودية. لكنهم استمروا بدعم التعاون كجزء جوهري في عملهم. تعهّد ضباط الشرطة في أنحاء البلاد كافة بالتزامهم «بالخفارة المجتمعية»: والخفارة المجتمعيّة مفهوم غامض ولكنه حميمي، ستجدهم يلعبون كرة السلة في الحارات، ويبيعون الحلويات.

تآكلت هذه المثاليات في العقود الأخيرة، ويعود جزء من ذلك إلى زيادة العنف. ومع تنامي تجارة المخدرات، كدّس المجرمون الأسلحة، وفي بعض الحالات كانوا مسلحين أفضل من الشرطة. توقفت حركة المرور الروتينية في لوس أنجلوس عام 1965 بعد تصاعد أعمال شغب استمرت لستة أيام؛ توفي على إثرها أربعة وثلاثون شخصا وجُرح المئات. وفي السنة التي تلتها، قام تشارلز وايتمان بسحب ثماني بنادق وسبعمئة طلقة ذخيرة لأعلى قمة برج الساعة بجامعة تكساس. وخلال ساعة ونصف، قام بإطلاق النار على أربعة وأربعين شخصًا، ليقتل ثلاثين منهم.

بالنسبة إلى الكثير، بدا الأمر وكأن شوارع أميركا قد أصبحت مناطق حرب. وبحلول السبعينيّات، أصبحت الشرطة تفقد اثنين من رجالها أسبوعيًا أثناء أدائهم الواجب. في الوقت نفسه، أنشأت الشرطة كتائبها الخاصة: وهي وحدات للأسلحة والتنظيمات الخاصة (SWAT). صُممت فرق (SWAT) للأوضاع المتطرفة فقط، مثل عمليات السطو المسلح على البنوك، ولكن استخدامها قد ارتفع: ففي عام 1980 نشرت (SWAT) فرقها حوالي ثلاثة آلاف مرة، وبحلول عام 1995 ارتفع هذا العدد إلى ثلاثين ألف مرة، رغم أن معدل الجريمة كان ثابتًا. وفي عام 1996، وقّع الرئيس كلينتون قانون تفويض الدفاع الوطني والذي شمل 1033 برنامجًا، ليمكّن أقسام الشرطة من طلب أسلحة فائضة من وزارة الدفاع. بحلول عام 2014، تدفقت للشرطة من خلال هذا البرنامج معدات يقارب ثمنها 4 مليار دولار. ودخلت الشرطة الأميركية عصر المركبات والأجساد المدرعة والبنادق الهجومية.

حلّت فلسفة جديدة بين رجال الشرطة الأميركيين، إلى جانب المعدات العسكرية. فقد شجعت «عقلية المحارب» رجال الشرطة على أن ينظروا لأنفسهم على أنهم مقاتلون في مجتمعات خطرة. انتشرت هذه الفلسفة بشكل سريع واستمالت قلوب الكثير. إذ رفعت مستوى الشجاعة لديهم، وأسهمت باحترامهم لما يتعرّضون له من مخاطر. كما سمحت لهم بالتعاضد مع بعضهم ضد عدو مشترك، تمامًا مثل الجنود. لكنها بالمقابل حولّت كل شخص عادي إلى تهديد أمني. فقد كان رجال الشرطة متأهبين للخطر في كل زاوية من أنحاء البلاد. استطاعت وسائل الإعلام عام 2014 الحصول على مواد دورة تدريب منشأة شرطة نيو مكسيكو. حيث احتوت على أوامر لصغار المتدربين، على شاكلة: «الافتراض دومًا أن المخالف والركاب مسلحون» في أي نقطة مرور روتينية.

لم يجسّد أحد فلسفة المحارب كما فعل ديف غروسمان، الذي يعدّ أعلى مدربي الشرطة إنتاجًا. يقدم غروسمان دورة «محارب ضد الرصاص» -وهي حلقة دراسية مدتها ست ساعات طويلة وعنيفة، مرة في كل عام، للشرطيين الجدد، والجنود المنخرطين في الشرطة، ومجموعات من «المواطنين المسلحين». فهو ينتشر سريعًا عبر أنحاء البلاد، واصفًا أميركا بأنّها حلم لحقى عنيفة. إذ يقول: «لقد زاد عدد قتلى الشرطة إلى رقمٍ لم نشهده من قبل»، كما لو أن كل حاضر من الجمهور لديه هدف يطارده. وفي الحقيقة، إنّ العكس صحيح: فقد كان رجال الشرطة في السبعينيّات أكثر عرضة بمرتين للقتل أثناء أداء الواجب مقارنة بشرطي يؤدي خدمته في العقد الماضي.

في نظر غروسمان، فإنّ الطريقة الوحيدة للبقاء على قيد الحياة في هذا العالم المخيف، هو أن يكون الناس أنفسهم مخيفين، وذلك من خلال التأهّب دومًا لاستخدام القوة القاتلة. وكان يهدّئ من خوف الجمهور من ردة فعل القانون، حيث يقول: («لا تخافوا من المقاضاة، فكل واحد يتعرض للمقاضاة، إنها مجرد فرصة للعمل الإضافي»). ويخبرهم أيضًا أنّهم سيحظون بأفضل جماع بعد أول ليلة قتل لهم. كما يحذرهم بأن أيديهم ستكون ملطخة بدماء الضحية للأبد إن لم يكونوا مستعدين لقتل المجرم. أراد غروسمان أن يقوم الشرطي بتحويل القتل إلى ردة فعل. فالكثير من تدريبهم قد وُجّه بالفعل نحو ذلك: حيث لم يطلق ثلاثة أرباع ضباط الشرطة النار خلال مهنتهم، لكنهم قضوا مئات الساعات في إطلاق النار على أهداف ورقية في الأكاديمية.

أسهمت عقلية المحارب بوضع الشرطيين داخل قنبلة نفسية. فقد توصلوا إلى أن خيارهم الوحيد هو السيطرة على المواطنين، بدلًا من الاستماع لهم. وقد وصف سيث ستاوتون، أستاذ القانون وشرطي سابق هذا القيد: «إذا كنت قلقًا من عدم العودة لمنزلي مرة أخرى، فلا آبه حقيقةً إن أسأت إلى أحد. ومهما كانت خسائرهم العاطفية التي تكبدت بها، ستكون الأولوية دومًا لنجاتي». إن الخوف والقلق يجعلان من العنف أمرًا محتملًا. وقد برهن علماء النفس على ذلك من خلال لعبة فيديو تسمى «مهمة تحديد الأسلحة». حيث يشاهد اللاعبون المشاهد وهي تومض على الشاشة: ساحة المدرسة، وزاوية الشارع، والحديقة. وفي وسط كل مشهد رجل -سواء أبيض أو أسود- يحمل هاتفًا أو سلاحًا. إذا كان الرجل مسلحًا يضغط اللاعب مفتاحًا «لقتله»؛ وإذا لم يكن مسلحًا يضغط مفتاحًا آخر لعدم قتله. كان اللاعبون أسرع في إطلاق النار على الهدف إذا كان رجلًا أسود، وأميل إلى الخطأ بإطلاق النار على الهدف حينما يكون رجل أسود غيرَ مسلّح. وتحت هذا الضغط، زادت نشوة إطلاق النار والتحيز العنصري.

لقد مزقت الشرطة المحاربة مبادئ بيل. وصعُبت على الشرطيين كأفراد أن يقفوا ضد هذا كله، فقد يرغب شرطي شاب ومثالي بمساعدة المواطنين، ولكن هذا السلوك في ثقافة المحاربين سيعرِضه للسخرية لكونه سذاجة خطرة. سينذر المدربون زميلهم الجديد بأنه محاط بالمجرمين. وسواء صدق ذلك أم كذبه. ترجح الاحتمالات بأنه سيتشكل أخيرًا على صورتهم، ليندمج في الثقافة المحيطة به.

إن رجال الشرطة آمنون الآن أكثر مما كانوا عليه من قبل، لكن التواصل معهم أصبح أشد خطورة. كان هناك ما يقارب خمسة مواطنين يقتلون كلّ يوم من قبل الشرطة في الولايات المتحدة عام 2017؛ أي أكثر من ضعف العدد في عام 2000. وبفضل التسجيلات الموجودة في كل مكان، فهذا العنف ظاهر أكثر مما سبق. إذ رأى الشعب، مرارًا وتكرارًا، شخصًا أسود، أو أسمر البشرة، غير مسلح، يقتل على يد أفراد الشرطة. وقد سجل ذك انخفاضًا -لعقدين- في ثقة الشعب في تطبيق القانون، والارتباطات العرقية على نطاق أوسع.

جلّ ما يرغبه رجال الشرطة أن يقوموا بأداء الواجب والعودة لمنازلهم وعائلاتهم؛ وكذلك هذا ما يرغبه المواطنون الذين يتعرضون للإيقاف من قبلهم. لكن الفجوة بين ضباط الشرطة والمجتمعات التي أقسموا على

حمايتها قد غدت أعمق بكثير من ذي قبل.

عملت راهر في مكتب عمدة مقاطعة كينج لمدة ثلاثة وثلاثين عامًا. وقد أدّت الخدمة في كل وحدة، بداية بجرائم الجنس إلى عنف العصابات، لكنها قضت وقت تكوينها في التحقيقات الداخلية. حيث شهدت على عشرات الحالات لسوء سلوك الشرطة، وبعد فترة زمنية، صعب عليها أن تصدق بأن كل مجرمٍ هو إنسانٌ فاسدٌ بالفعل. فقد ورث العديد منهم غرائز من ثقافة مهشمةٍ. «كنت أفكر في التركيز على البرميل بدلًا من التفاح الفاسد في داخله». تولت عام 2012 منصب المدير التنفيذي للجنة التدريب على العدالة الجنائية في واشنطن (CJTC). كل ضابط يطبق القانون، يكون قادمًا من تلك اللجنة؛ وحتى الآن تدرب أكثر من ثلاثة آلاف شرطي تحت قيادة راهر.

يذكّرنا مكتب القيادة العامة للّجنة في بوريان (واشنطن) بالحرم الجامعي، على الأقل إن استطعت تجاهل وجود الطلاب وهم يغذون الخطى. غُطيت الجدران بصور لكلّ صف تجنيدٍ تابع للّجنة. كان أعضاء الصف 1أ من عام 1938 يشبهون همفري بوجارت من فيلم (Casablanca). بدت راهر غير مرتاحة في صورة صفها 114 لعام 1979. كانت اللجنة تستعد لتخريج الصف 735، في الأسبوع الذي تلا زيارتي لهم. لقد قضى ضباط الشرطة هؤلاء تسعة عشر أسبوعًا في اللجنة؛ وقضى ضباط الإصلاح أربعة أسابيع. كان التدريب قاسيًا. فبينما كنا نتجول، أخبرني أحد المشرفين عن مجند جديد توشك زوجته على الولادة يوم الأحد. «توقعت أن يأخذ إجازة يوم الاثنين». إن العديد من مناهج اللجنة التدريبية كانت مسألة معيارية. إذ يقضي المجندون 120 ساعة على التنظيمات الدفاعية، ويمارسون تقنيات الدفاع بالعصيّ على دمى رجال بعضلات مفتولة، وزملاء يتظاهرون بالتناوش معهم. وعند نطاق الرماية، يسارع الرجال خطاهم قليلًا على الجانبين بينما يطلقون النار على ملصقات لصور نمطية لمجرمين. وحصيلة كلّ ذلك حوالي مليون طلقة نارية يطلقها المجندون الجدد كل سنة. وبعد كل تمرين، يقوم ضابط التدريب ذو الشارب الأبيض باسترداد القذائف المستخدمة باستخدام عربة مخصصة، لربما رأيتها مرة وهي تجمع كرات الجولف في ميدان القيادة.

وهذا هو المكان الذي تنتهي فيه أوجه التشابه بين اللجنة التدريبية وتدريب الشرطة المتعارف عليه. تقرأ فوق مدخل الأكاديمية عبارة (تدرب حُرّاس الديمقراطية داخل هذه القاعات)؛ ويتمثّل هدف ذلك في تذكير

المجندين بأهم توصيات راهر: أن يرفضوا عقلية المحارب، ويرون أنفسهم بدلًا من ذلك كمقدمي رعاية لمجتمعاتهم، وأن يعملوا مع مواطنيهم ليبقى الجميع بأمان.

ستجد على كل مكتب في كافة قاعات اللجنة التدريبية عبارة أخرى مكتوبة في ورقة إرشادية: «استمع واشرح بعدلٍ وكرامة». قام عالم النفس توم تايلور بالبرهنة لعقود على أن ذوي السلطة -كالأطباء مع مرضاهم، والشرطة في مواجهة المواطنين- يحظون باحترام عندما يكونون صريحين، غير متحيّزين، ومتيقظين حتى في فرضهم العقوبة. تقول راهر: «شكرني الكثير على اعتقالي لهم، أو على الأقل كوني كنت محترمة أثناء ذلك». إن الورقة الإرشادية هي مغلف لأفكار تايلور التي أسماها: «نسخة الوجبة السعيدة للبحث المتنوع».

إن الوصاية فكرة شاعريّة، ولكنها غامضة. وقد جعلتها راهر وفريقها فكرة متماسكة على أرض الواقع بثلاث طرق. أولها: عبر المثال، فقبيل وصول راهر إلى اللجنة، قامت اللجنة بمخيم تدريبي. حطّم الرقباءُ المدرّبون مجنديهم الصغار وأعادوهم مجددًا. المرة الأولى التي مشت فيها راهر عبر القاعات، طُلب من المجندين أداء التحية وهي تمرّ أمامهم. ووجدت هذا الأمر مروعًا، وعديم النفع. إذ تؤمن: «نحن لا نريد رجال شرطة يؤدون التحية بل يتحدثون». فجردتهم راهر من الأسلوب العسكري نحو جوٍّ أكثر انفتاحًا. «إذا كانت المنظمة بذاتها، كثقافة، [تُجنّد] بشكل إجرائي فقط، فمن المرجح أنهم سيخرجون للميدان وهم في حالة إحباط، وفي ذهنهم تتردد هذه العبارة 'أوه! كل ذلك هراءٌ إذًا'».

أما الطريقة الثانية فهي تعليمات القاعة الدراسية، أو كما يسميها المعلم جو وينترز «الموت باستخدام الباور بوينت». حيث يأخذ المجندون دروسًا في الذكاء العاطفي، وفي «تفسيرات القلب» التحيزات العنصرية، والأمراض النفسية. فيناقشون كيفية التمييز بين ما إذا كان الشخص العاري أمام العامة يعاني من نوبة هوس أو جرعة ميثا امفيتامين، كما يتعلمون أيضًا ثني الناس عن الانتحار أو الاستسلام للضلالات. تُنبه هذه المحاضرات المجندين على أن الناس حينما يرتكبون الجرائم فهم تحت تأثير ضغوط شديدة. وتوضح راهر ذلك بقولها: «ترونهم في حالات كثيرة في أسوأ أيام حياتهم. سوف يتصرفون بوقاحة، لكن ذلك بسبب وضعهم».

أما الموقع الثالث للتدريب على الحراسة، فقد اتخذ له موضعًا في

«مدينة مزيفة» وهي صالة ألعاب رياضية تحوّلت إلى محلات تجارية وشقق مزيفة، مع استبدال معظم الأثاث بصناديق من الفلين. يبدو المنظر وكأنه تجهيزٌ لفيلم رخيص، اكتمل بممثلين يؤدّون دور المجرمين والضحايا. يتحزّم المجندون هنا بأسلحة خشبية، ويمارسون إدارة الأوضاع المتقلبة حتى يؤدونها بشكل صحيح.

في يوم زيارتي، كانت المدينة المزيفة مليئة بمجندين فشلوا في آخر جلسة لهم. وإذا خسروا مرة أخرى لن يتخرجوا مع بقية زملائهم في الصف. توجهنا إلى المحاكاة حيث يقف الأب (جو وينترز) بجانب أحد المباني. يصل اثنان من المجندين فيخبرهم بشأن ابنه الذي يعاني من نوبات ذهان بالداخل. يقول وينترز: «أخشى أن يقوم بإيذائي أو إيذاء نفسه». يقتحم المجندان المبنى ليجدا الشاب واقفًا على السرير، في غرفة مليئة بصناديق فلينية مقلوبة، وهو يحمل عصا بيسبول في يده ويتحدث إلى أصوات في رأسه. التمثيل هنا ليس تمثيلًا من الدرجة الأولى. يصرخ الشاب بين نوبات من الهذاء والهدهدة «توقفوا عن التحدث معي!». ويحاول، ببسالة، أن يتقن نسخة من فيلم عن الفصام. يتحدث المجندان إليه، ويحاولان إقناعه بالتخلي عن العصا، ثم يقيدانه وهما يعتذران له.

يقف وينترز في الخارج -والذي لم يعد يؤدي دور والد الشاب. فيسألهم عن الخطة، يرد المجند الأول: «نأخذه إلى المستشفى»، ويرد وينترز: «على أي أساس؟»، فيذكر المجند عصا البيسبول والممتلكات المكسورة، لكن وينترز لم يرق له ذلك. «ليس من المخالف للقانون أن تمتلك عصا بيسبول أو تحطم ممتلكاتك. ما الذي قلته لك قبل دخول الغرفة؟». يتجمّد المجند لأنه خائف، ولم يستطع أن يتذكر خوف وينترز الذي وصفه عند لعبه دور والد ذلك الشاب. فمِن دون ذلك، لم يكن لديه حق قانوني للقبض على الابن. كما صاغها أحد المتدربين: «تحتاج الجرائم إلى ضحية، وفي كثير من الأحيان تعتمد الضحية على شخص يشعر بالتهديد».

من المريع أن ترى شرطيًا مستقبليًا محبطًا بسبب فشله في الانتباه إلى مشاعر شخص آخر. لكن التدريب على المشاعر هو في جوهر تدريبات الشرطة داخل اللجنة، وليس فقط لغرض تحديد أسباب الاعتقال. ويعكس ذلك الأمر الرؤية التي تزعمها راهر: «عند تطبيق القانون، يُرى التعاطف على أنه سمة ضعف، أو على أنّه قربان للتصحيح السياسي، لكنه مهم في الحقيقة لسلامة الشرطي. وذلك لأنهم يتعاملون مع أشخاص يعيشون

أزمات محددة، وإن وجود نظام يصادق على ذلك سيقلل من الضغط، مثلما أن الاستماع سيسهم بالحد من تصعيد الأزمة».

هناك بعض العيوب المهمة في تدريب اللجنة. فمن النادر مثلًا، أن يستشير المتدربون الإخصائي النفسي، وأحيانًا تبدو حاجتهم للاستشارة جليّة. كما يتعرف المجندون على بحث Myers-Briggs لأنواع شخصياتهم، رغم أن هذا البحث لم يُدعم بالأدلة إلا نادرًا. خلال ورشة عمل حول الأمراض النفسية، أمضى أحد المتدربين وقتًا طويلًا لوصف «الهذيان المفرط». وهي حالة تنشأ من تعاطي المخدرات، وتجعل الأشخاص في حالة عدوانية، لا يشعرون بالألم، ويملكون قوة غير طبيعية؛ بمعنى آخر، يصبح الشخص أشبه بسفينة ضخمة. لم أسمع قط بهذه الحالة، وعلمت لاحقًا أن الاتحاد الأميركي للطب النفسي لم يعترف بها، لكن غالبًا ما تُلزم الشرطة باستخدام القوة بشكل مبرر، ومثير للجدل.

كما إنّ اللجنة لم تبذل جهدًا كبيرًا في تثقيف المتدربين بشأن العرق. يناقشون التحيز داخل القاعات الدراسية، لكن راهر بنفسها وصفت تلك الجلسة على أنها «مطهر بسيط». لقد أثبتت التدريبات العرقية في المدينة المزيفة أنها صعبة لوجستيًا، ومردّ ذلك إلى افتقارهم إلى التنوع في مجموعة الممثلين، لكن هذا سبب منطقي هش. في إحدى المرات، قامت راهر بتنظيم جلسة نقاش بين المجندين وناشطين من مجتمع السود، وسرعان ما انحدر النقاش إلى منافسة للصراخ. ولعل تلك المحادثة هي ما يحتاجه المجندون بالضبط.

مع ذلك، قامت اللجنة بدمج التعاطف في ثقافة الشرطة. إذ يرتبط النجاح المهني في النظام البيئي بالتعاون مع المواطنين -عبر الجمع بين صورة سالبة من نهج ديف غروسمان مع العودة إلى مبادئ بيل. فلا يمكن لشرطية محاربة أن تؤدي عملها إذا لم تكن مستعدة لإطلاق النار على المواطنين. ولا يمكن لمجندة من اللجنة أن تصبح شرطية حتى تستمع إلى المواطنين بشكل تام.

تعدّ ولاية واشنطن موطنًا لأكثر من ثلاثمئة مكتب لعمدة أقسام الشرطة. ولكل واحد منها ثقافته الخاصة، وتعترف راهر بأن العديد منها تختلف تمامًا عن منهجها. لقد تصورت العديد من مجنديها وهم ينتقلون إلى أقسامهم الجديدة، ويلتقون برؤساء التدريب الميداني، ثم يطالبونهم «بتجاوز هذا الهراء الناعم والقيام بأعمال الشرطة الحقيقية». لكن البحوث

الأولية تشير إلى أن نهج اللجنة التدريبية يصنع فارقًا حتى عندما يغادر الخريجين بوريان. إذ يبدي الخريجون تعاطفًا أكبر من بقية رجال الشرطة الآخرين، ولكنهم يُظهرون أيضًا اهتمامًا أكبر بأعمال الشرطة.

في دراسة حديثة، قام علماء النفس باختيار ثلاثمئة من ضباط الشرطة في سياتل، ممن عملوا في مناطق خطرة للغاية، وأدخلوهم في تدريب إرشادي للأشهر التالية. لاحقًا، استخدم هؤلاء الضباط القوة أقل من أقرانهم بنسبة 30%. وجذب اهتمامهم نهج اللجنة فيما يخص الأمراض النفسية. كما قام رجال الشرطة في واشنطن بتغيير أسلوبهم مع المرضى النفسيين في الثلاثة أشهر الأخيرة: حيث اعتُقلَ القليل منهم، وأودع المستشفى الكثير منهم.

عقب وفاة مايكل براون على يد شرطة فيرغسون ميزوري عام 2014، قام الرئيس أوباما بتنظيم قوة استراتيجية لأعمال شرطة القرن الواحد والعشرين. كانت راهر جزءًا من فرقة العمل، وأقرت فلسفتها في تقرير الفرقة النهائي كالتالي: «يجب أن تتبنى ثقافة تطبيق القانون عقلية الحامي بدلًا من المحارب».

انتشرت قيم الحماية ببطء في أنحاء البلاد. ففي عام 2017، أصدر عمدة شرطة لوس أنجلوس تشارلي بيك سياسة جديدة تطالب أفراد شرطته بأن «يقودهم التراحم في كل تعاملاتهم» مع المشردين. وقد راج أسلوب اللجنة التدريبية في لاس فيغاس؛ ستوكتون، وكاليفورنيا، وسينسيناتي. وافتُتِح فيديو تجنيد شرطة جورجيا بإعلانٍ للعمدة، حيث يقول فيه: «نحن قسم متعاطف للغاية، ونبذل كلّ ما بوسعنا لأن نضع أنفسنا في موضعكم».

إن المعايير تتغير، لكن يستحيل التنبؤ بحجم التغيير الذي سيحدث بعد ذلك في عمليّات الشرطة الأميركيّة. تفقد راهر دعم الأقران المشككين لقاء كلّ ثناء تتلقاه هي واللجنة التدريبية. فقد انسحب عشرون بالمئة من موظفي اللجنة الكبار بعدما قدمت راهر فلسفة الحماية. وقامت في عام 2016 بالتحدث في المؤتمر السنوي لأكاديمية FBI الوطنية، ليقاطعها العديد من الحضور العام. بيّن أوزي كينزوفيتش عمدة مقاطعة سبوكان انزعاجه من ضباط الشرطة القادمين من لجنة راهر التدريبية قائلًا: «أخبرني ضابط التدريب الميداني بأن الأمر مخيف أيها العمدة. فلن يستطيع [المجندون القادمون من اللجنة] الانخراط معنا، وربما سيقتل أحدهم جرّاء ذلك».

تدرب كينزوفيتش في وايومنغ في أكاديمية أشبه بكلية جامعية، خالية من أجواء عسكرية. وقد أخبرني: «لم أُدرَّب على أن أكون محاربًا أبدًا». يؤمن كينزوفتش أن راهر لم تقم بشيءٍ غير إعادة تجديد مبادئ الشرطة المثالية بلغة أجمل، ونالت بعد ذلك الثناء على عملها. الأسوأ من ذلك هو إيمانه بأن تحجيم الشرطة المحاربة، سيُعمق الفجوة بين الشرطة والمجتمع. «إن التحدي الأكبر الذي يواجه العمدة، هو إقناع رجال الشرطة الذين يطبقون القانون بأن المجتمع يهتم لأمرهم، ومن ثمّ إقناع المجتمع بأن مطبّقي القانون يهتمون بأمرهم». عندما بيّنت راهر بأن عمل معظم الشرطة الأميركية يشبه حرب الشوارع، استطردت بقولها: «سيحجّم ذلك من ثقة الشعب».

كينزوفتش رجل عاطفي، لكن من الصعب أن يردّ مخاوف رجال الشرطة إلى عمل راهر. إن المجتمعات، بالأخص الملونة، لا تحتاج لمساعدة أحد لتبرهن على أن الشرطة بمثابة قوة عسكرية متقلبة. ويتطلب ذلك تغيير تفاعل المرء كل مرة، إضافة إلى تغيير ثقافته. دعونا نتأمل حالة أنطونيو زامبارانو مونتيس: أب لطفلين، يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا، ويعيش معركة ضد مرضه النفسي. في عام 2015، بدأ زامبارانو مونتيس برمي الحجارة على السيارات العابرة بمدينة باسكو الصغيرة في واشنطن. وعندما وصل ثلاثة من رجال الشرطة، رمى الحجارة عليهم أيضًا، ولكنه لم يكن مسلحًا. في تسجيل مرئي للحادث، يظهر وهو يركض ليعبر الشارع هربًا من الشرطة. وبينما يواصل زامبارانو ركضه، إذ يطلقون عليه الرصاص ويردونه قتيلًا.

مثل العديد من التسجيلات، كان ذلك التسجيل المرئي هو الدليل الكافي الذي يحتاجه المرء لمقاضاة هؤلاء الضباط. على عكس معظم الولايات، طلبت ولاية واشنطن من لائحة الاتهام إثبات أن الضابط لم يتصرف بعنف وحسب، بل فعلها عن «خبث». إن العمل بهذه القاعدة سيجعل إدانة ضابط الشرطة على استخدام العنف المفرط أمرًا مستحيلًا. وقد أُسقِطَت كافة التهم عن الضباط الذين قتلوا زامبارانو مونتيس خلال زيارتي إلى لجنة التدريب في واشنطن. وقد باركت راهر هذا القرار بقولها: «إن الضباط المتورطين في القضية هم طيبون كأفراد». وذكرتني بأن معظم رجال الشرطة يَقتُلون من غير قصد. «نحن لا نحاكم الأشخاص على أخطاء نزيهة... إن الإعدام ردُّ فعلٍ متطرفٍ لحكمٍ سيئٍ».

على نحو لم يعْهد عليها، بدت راهر مستقلة هنا عن وجهة نظر العامة. نحن كمجتمع نُدين القتل غير المتعمد والإهمال الإجرامي. إن مصطلح «خطأ نزيه» يليق بخطأ في طلب مطعم، وليس بقتل مدني. لكن رأي راهر يتفق هنا مع كل ضابط التقيته في لجنة التدريب تقريبًا. كانت رسالتهم لي هي أنّ معظم رجال الشرطة لا يشبهون العنيفين والعنصريين الذين نشاهدهم في اليوتيوب أو بيرسكوب. كما رغبوا أيضًا أن يوضحوا لي عن المخاطر التي تواجههم لحماية أناس ربما يتمنّون لهم الموت. ولديهم وجهة نظر هنا. فالشرطة والمواطنون يتقاطعون مئات آلاف المرات في السنة، والغالبية العظمى من هذه المواجهات تنتهي بسلام. إن التسجيلات المرئية لعنف الشرطة قد أعمتنا عن رؤية النوايا الحسنة لأكثر من مليوني خادم للشعب.

بمعنى آخر؛ لا يهم أي نسبة من المواجهات تذهب في الاتجاه الصحيح، عندما تكون المواجهات الخاطئة أشبه بالإعدام. وتعترف راهر بأن «النظرة مريعة» كما ذكر ضباط آخرون مسألة النظرة إلى الشرطة، ولكنهم أضافوا سريعًا بأن هذه التصورات الخاطئة أتت بناء على التقارير المتحيزة التي تُضحّي بمصالح رجال الشرطة.

يسلط هذا الأمر الضوء على التوتر العظيم في جوهر مهمة اللجنة التدريبية. إذ يشجع فريق راهر المجندين على الرحمة، لأن الشرطي سيواجه بعض العواقب إن تصرّف بقسوة. تتمسك مبادئ بيل بوجوب انضمام الشرطة والمواطنين تحت راية مجتمع واحد. وإنّ تدريب الضباط على المناصرة، والاستماع، والإدارة بشكل عادل هو خطوة في الاتجاه الصائب. لكن ما فائدة التعاطف إن لم يكن هناك مُساءلة؟ إذا تمكن الضابط من التحصن بالقانون بعد القتل، فلن تُقدم طمأنته عزاءً مريحًا لنا.

يعود جزءٌ من المشكلة إلى أن الضباط الذين يتعاطفون لمواطنيهم، يتعاطفون لبعضهم البعض. في استطلاع أُجري عام 2017، كان هناك ما نسبته 60% من الشعب يظنون أن رجال الشرطة المتورطين بإطلاق النار يشكّلون خللًا فادحًا في ثقافة الشرطة. بينما لا يتفق أكثر من ثلثي ضباط الشرطة مع ذلك الرأي، ويصفون الأخطاء بأنها حوادث معزولة. وعندما تسوء الأمور، يتّحد رجال الشرطة غالبًا لحماية أنفسهم.

تدبّر إميل برونو، الذي عمل على خلق التعاطف لمواجهة النزاع، فحص هذا النوع من «الانحياز التعاطفي». وقام مؤخرًا بسؤال أميركيين، وهنغاريين، ويونانيين عما شعروا به تجاه مجموعتهم، مقارنة بغرباء لم

يستلطفوهم سابقًا (كالعرب، واللاجئين المسلمين، الألمان، على التوالي). كما قام بسؤالهم أيضًا عن استعدادهم للتعاون عبر صفوف المجموعة. ولم يدعم الأفراد شديدو التعاطف السياسات السلمية بالضرورة، خاصة إذا كانوا ممن يهتم لأمر مجموعتهم الخاصة أكثر من الغرباء.

كان لهذا العمل أثرٌ مدهش: ففي بعض الأحيان، يكون تقديم تسوية لخفض نسبة التعاطف مع المقربين أفضل من خلق تعاطف مع الأجانب. وهذا أمر صعب لأي مجموعة، سيما لضباط الشرطة. من المؤلم أن يشكّ المرء بأحد أصدقائه، ولكن من الخطر أن يعتمد عليه في أوضاعٍ بالغة الخطورة. ربما يحتاج ضباط الشرطة إلى معاملة زملائهم بنوع من الريبة، ويقرّون باعتداءاتهم حتى وإن تورّط بها الأقربون منهم، وذلك ليتمكنوا من إصلاح علاقاتهم مع مجتمعاتهم الحذرة. إن تطبيق هذا المعيار يمكن أن يقودنا إلى ما وصفته راهر بعالمها المثالي، وهو عالم «يرى المرء فيه الشرطي، وأول ما يخطر بذهنه ’أنا بأمان‘».

بعد دقائق من وصوله إلى السجن، طُلب من جيسون أوكونوفوا أن يخلع كامل ملابسه. تردّد عندما بلغ ملابسه الداخلية. كان، آنذاك، في السادسة عشر من عمره. وقبل ساعة من ذلك، كان في فصله في الصف العاشر يدرس حساب التفاضل والتكامل. حتمًا، هناك خطأ ما. بيد أن الحارس صرخ: «قلت اخلع ملابسك!».

احتُجز جيسون في سجن الأحداث لبضع ساعات، لكنه يتذكر ذلك بوضوح حتى بعد مرور خمسة عشر سنة على الحادثة: «لقد زرعت شيئًا في نفسي... أنني لا شيء، ولا حقوق لي على الإطلاق». لم يكن جيسون يرتكب الأخطاء أبدًا، كان طالبًا متفوقًا، وظهيرًا أوسط في فريق كرة القدم. رغم كونه أسودَ وفقيرًا، إلا أنه اجتهد ليصنع له حظه الخاص. تلاشت ثقته في السجن لدقائق. «كنت أشعر بأن هنالك خطأ، فكل ما حولي لم يكن مهمًا، لأني لا زلت فاقدًا السيطرة على حياتي».

وُلد أباه في نيجيريا وأمه في نوكسفيل، يسألني قائلًا: «كيف انتهى بهما المطاف؟ لا أدري». تطلّقا عندما كان في الخامسة من عمره، وأثّر ذلك الانفصال على شقيقيه الأكبر سنًا منه بصورة بالغة. كان الكبير في التاسعة من عمره عند طلاقهما، وأدخل في برنامج لتتبع المواهب بشكل سريع. بعد عقد من الزمان تخرج من الثانوية بمعدل 0.57.

فعل جيسون كل ما بوسعه لتفادي المشاكل، لكنه أُعجب بشقيقيه وأراد أن يكون مخلصًا للعائلة. وثمن ذلك أن يدعمهم في المشاجرات أو يتسكع مع الأشخاص الخطأ. «كان بالإمكان أن تغيّر هذه المرات القلائل حياتي، لو صادف وحضرت الشرطة في أوقات محددة، أو لو أنني لم أركض حينما حضرت الشرطة». انضم أحدهم إلى عصابة قديمة، وطُرد الشقيقان الأكبر سنًا من جميع المدارس في أنحاء ممفيس. وطُرد جيسون إلى جانبهم. كل مدرسة يصلون إليها كانت أكثر فقرًا، تعجّ بالسود، وأشبه بالسجن من سابقتها. حضر جيسون سبع مرات في الصف العاشر، وكان معتادًا على المشي عبر أجهزة كشف المعادن للوصول إلى فصله.

لقد رأى إخوته يمشون على طريق واضح. يتذكر جيسون: «كان الوقوع في مصيبة للمرة الأولى وقودًا لما بعدها. رويدًا رويدًا، أصبح التورط في المشاكل لا يشكل عبئًا عليهم». تكهّن طاقم المدرسة بفشل الإخوة مقدمًا، بمجرد سماعهم بوصول اسم أوكونوفوا.

«كانت ظنون المعلمين تجنح إلى ’أوه! أنت طفل سيئ: ستطرد فور قيامك بأمر خاطئ. لا نريدك هنا‘». طمح جيسون لأداءِ أفضل ما بوسعه، لكنه في عين معلميه، كان ابن تلك العائلة، الأمر الذي قلّص من فرصة السماح له بأن يكون كما يريد.

عندما كان جيسون في خريف سنته الدراسية الثانية، جاءه شخص كبير وسلمه منشورًا لحفلة: عنوانها «أحضر بيرتك وعاهرتك». وقبل أن يدرك جيسون ماهية القصة، قامت نائبة مدير المدرسة بجمع كل من يحمل منشور الحفلة وإرسالهم إلى مكتبها، حيث سلمتهم إنذارًا لإيقاف يوم واحد. نظر جيسون حوله وأطرق يفكر: «لست مثل هؤلاء الأطفال». وعندما جاء دوره رفض الإيقاف، مضيفًا إلى أنه يحتاج أن يعود للدراسة. كان رد نائبة المدير: «أوه! حسنًا، تريد أن تكون عاصيًا متمردًا؟ ستُوقف لثلاثة أيام إذًا». رفض جيسون الإيقاف مجددًا. فنادت ضابط شرطة المدرسة وأمرته بالقبض عليه لإخلاله بالسلام.

أخذ الضابط جيسون إلى غرفة خلفية في غرفة المدير، قيده وبدأ بكتابة تقريره. كانا وحدهما. ومثل كل شخص في المدرسة، كان يعرف شقيقيه. نظر إلى جيسون وقال له: «ظننت أنك الصالح من بينهم».

في عام 2011، أُوقِف ثلاثة ونصف مليون طفل من المدرسة، بأكثر من

ضعف المعدل المسجل عام 1975. ارتفع معدل «الانضباط الإقصائي» والذي يشمل الإيقاف والطرد عام 1994 مع قانون منع السلاح في المدارس، فإذا قبض على طالب بحوزته سلاح، سيتعرض للإيقاف لمدة سنة واحدة. وعلى مدار السنوات، توسعت سياسة «عدم التسامح المطلق» ليتجاوز السلاح إلى السكاكين، المخدرات، والسلوكيات التهديدية. ثم أصبح تعريف «التهديد» ضبابيًا أكثر من السابق. إذ يوقف التلاميذ الصغار أو يطردون من المدرسة لمضغهم فطائر على شكل سلاح، أو تناول أدوية مثل «مانع الحمل».

كانت سياسة عدم التسامح نسخة التعليم من الشرطة المحاربة: وهي معايير قُصد بها خلق النظام، ولكنها خلقت للعداء بدلًا من ذلك. هدِفت هذه السياسات إلى منع طلاب المدارس من الوقوع في الخطر، والسلوكيات غير القانونية، لكن هناك دلائل يسيرة على امتثالهم لهذه السياسات؛ بل في الواقع، من المرجّح أن الطلاب يتجاوزون أكثر وينحدرون للأسوأ بعد الإيقاف، إلى أن يقبض عليهم. حتى الطلاب الذين لم يتعرضوا للإيقاف يعانون لمعاناة أقرانهم -فتنخفض معدلات درجات امتحاناتهم المعتادة، وتنخفض ثقتهم بمعلميهم ومديريهم، مما يجعلهم في حالة فتور وقلق. حينما يستبعد الطلاب، فإن المدرسة تخلق فوضى تحاول تجنبها ومنعها. لقد تراجع واضعو سياسة عدم التسامح عن هذه السياسة عام 2014؛ وذلك استجابة لوباء إطلاق النار في المدارس، وأوصت إدارة ترمب بإعادتهم بكامل عدتها، رغم عدم وجود دليل على أن إيقاف الطلاب ساهم بكبح العنف.

إن الأطفال من ذوي البشرة السمراء أكثر عرضة للإيقاف بثلاث مرات مقارنة بأقرانهم البيض. وتعكس بعض الحالات سوء سلوكٍ حقيقيّ من الطلاب، ولكن بعضها تعكس عنصرية معلميهم. ففي بعض الحالات، تكمن المشكلة في ثقافات تجهز فخًّا للطلاب والمعلمين على حد سواء.

يصف المعلمون الجدد أنفسهم على أنهم «مثاليون»: من ضمن هذه المجموعة، أمِل أكثر من 40% منهم بخلق فرص لطلاب الأقليات، والمحرومين من الامتيازات على وجه الخصوص. شعر الكثير منهم بالتثبيط، بسبب صعوبة التحكم بالطلاب العنيدين؛ ليُجبَروا على تأديبهم، وهي مهمة شاقة للمعلم.

أغلب الظن أن الطلاب المزعجين يواجهون بأنفسهم ضغوطًا في المنزل، من تنمر أو ضعف في ثقتهم بأنفسهم. باستطاعة المعلمين الذين يملكون وقتًا كافيًا، إلى جانب الاهتمام والطاقة اللازمة أن يستخدموا السلوك

التأديبي كفرصة للتباحث بشأن أخطاء الطلاب، الاستماع لوجهات نظرهم، وعرض المساعدة والدعم. على افتراض أن الطلاب سيكونون موجودين طوال السنة، فمساعدتهم هي أنسب طريقة لمساعدة الصف بأكمله.

لقد قلبت سياسة عدم التسامح هذا المعيار. فلم يُعد تفهُّم الطلاب العسرين من شأن المعلم. بل أُلزم بدلًا من ذلك بحماية الصفوف من العناصر الخطرة. وقد ساعدهم ذلك على التعرف على «الطلاب السيئين» بشكل مبكر، ثم الرد عليهم بقوة، والقضاء على ما يهدد النظام، كما تقضي الأجسام المضادة على الفيروس. أسهمت سياسة عدم التسامح بتحويل الأفراد الذين يُرجى تغييرهم إلى خصوم يجب التصدي لهم، تمامًا مثل الشرطة المحاربة.

تختلط هذه الضغوط مع صور التنميط العرقية لتُشكّل خليطًا سامًا. إذ يُوقف الطلاب البيض بسبب مخالفات محددة مثل حيازة سجائر، لكن الطلاب السود يُوقفون في الغالب بسبب مخالفات مبهمة، مثل «عدم الاحترام»، والتي تعتمد على حكم المعلم. فعندما رفض جيسون الإيقاف، لم تر نائبة المدير في ذلك تحدّيًا منطقيًا، بل رأت إخلالًا بالسلام في المدرسة.

إن الأطفال يتعلمون من هذه المعايير، ولا يخرجون عن توقعاتنا المرسومة مسبقا. يشكّ طلاب الأقليات بأن المعلمين متحاملون في الغالب ضدهم. فالتأديب غير العادل يؤكد ذلك، ويجعل المدرسة أشبه بقاعة محكمة. وعندما يشعر الطلاب بأن احترامهم قد سُلب منهم، سيسيئون التصرف أكثر، بالتالي سيشعر المعلمون بتهديد أكبر ويصعّدون من سلوكهم التأديبي. يشعر كل واحد منهم بالخوف واستفزاز الآخر له، وتدور الدائرة مثل الماء في مصرف المياه، من ثم يطرد الآلاف من الطلاب خارج المدرسة، ويُرمى بهم غالبًا في أحضان مطبقي القانون. كافح جيسون ضد ذلك في طفولته، ولكنه كان يسبح عكس التيار.

في اليوم الذي أعقب دخوله لسجن الأحداث، ذهب جيسون برفقة والدته إلى المحكمة، حيث كان مصيره بيد القاضي. قامت المدرسة برفع الدعوى، والتي سجلت كأول سجل إجرامي لجيسون. أخذ القاضي يتصفح ملف جيسون، وتوقف لبرهة. سأله: «هل هذه تكريمات الفصول جميعها؟» وكانت كذلك. «وحصلت على درجة التفوق فيها كلها؟» وقد حصل عليها جيسون بالفعل. توقف القاضي مجددًا، ثم قال: «اخرج من هنا وأخبر المدرسة ألا ترسلك مجددًا». وحُذف سجل جيسون، ولم يقبض عليه أبدًا من الناحية القانونية.

في ذلك الصيف، رتّبت إدارة مدرسة ممفيس لمجموعة من الطلاب المتفوقين الملونين (من غير البيض) قضاء عطلتهم في مدارس إعدادية نخبوية، واختِيرَ جيسون ضمن المبعوثين إلى مدرسة سانت جورج في رود آيلاند. وقد تفوّق هناك أيضًا، وقبل أن يعود إلى تينيسي، عرضت عليه المدرسة في نهاية العطلة منحة دراسية ليعود للدراسة العام القادم. وقد قضى السنتين الدراسيتين الأخيرتين في مدرسة سانت جورج الثانوية. كان عالَمًا مختلفًا. فقد اعتاد جيسون على مدارس مزودة بكاميرات مراقبة في الممرات، لكن في هذه المدرسة كان هناك شاطئ خاص، ومستشارون للجامعة، ومعلم لكل ثمانية طلاب. حتى إنّ والدة زميله في الغرفة -من عائلة أرستقراطية- كانت تحضر البسكويت كل أسبوع.

لم تكن الظروف المختلفة لجيسون هي أكثر أمر أثار دهشته، بل كيف كان يُنظر إليه بطريقة مختلفة في سانت جورج. إذ يقول لي: «لقد أُمِرَ باعتقالي في ممفيس حينما دافعت عن نفسي، بينما يشجعونني هنا في المدرسة الإعدادية على الأمور نفسها». فحينما تحدى جيسون معلميه، اقترحوا عليه الانضمام إلى المحاكمة التمثيلية، وفريق المناظرات في سانت جورج. بزغ جيسون في تلك المدرسة، ثم أصبح طالب دراسات عليا في جامعة نورث ويسترن، وبعد ذلك طالب دكتوراة لبرنامج علم النفس في ستانفورد، ويعمل حاليًا كأستاذ بجامعة كاليفورنيا بيركلي.

يدرس بحث جيسون نوعية التأديب المجحف والظالم الذي واجهه يومًا من الأيام. وقد طلب من المعلمين، في إحدى الدراسات، أن يقوموا بقراءة مادة معطاة عن طالب متخيل يتصرّف بشكلٍ سيئ في الصف. عندما علم المعلمون بأن الطالب أبيض، كانوا أكثر استعدادًا لوضع استراتيجيات لمساعدته. وعندما علموا بأنه أسود، كانوا أميَل إلى إيقافه.

لم يرغب جيسون بدراسة التفاوت العرقي في التعليم وحسب؛ بل أراد محاربته. انضمّ، حينما كان طالب دراسات عليا، إلى مجموعة باحثين في ستانفورد، ممن كانوا يعملون على هذه المشكلة. ووجد أن طلاب الأقليات أميل إلى الشعور بأنهم غير مرحب بهم، خاصة في الأماكن ذات الأغلبية البيضاء، مثل ستانفورد. وقد مهدوا الطريق إلى التدخل، حيث يقضي المستجدون وقتًا في التفكير بسبب انتمائهم إلى ستانفورد. ومما يلفت النظر أنّ هذا التمرين السهل قد قلّص الفجوة العنصرية في معدلات الطلاب إلى النصف في العام التالي.

رغب جيسون بتحسين تجارب طلاب الأقليات في المدارس الثانوية. وبقيامه بذلك، كان قد انضم إلى توجُّهٍ تعليمي ضخم وهائل؛ وهو التركيز على مشاعر الطلاب. تقوم برامج التعليم العاطفي والاجتماعي بتعليم الأطفال ضبط أنفسهم، والاهتمام ببعضهم البعض. وتأخذ هذه البرامج عدة أشكال: ربما يمارس الطلاب التركيز الذهني الكامل «التأمل»، أو بدء كل يوم جديد بتحديد وتسمية عواطفهم، أو يتحدثون عن طريقة تكون فيها أفعالهم مؤثرة على الأطفال. وقد قامت عشرات المدارس باعتماد «منهج تعاطف» مطوّر في جامعة ويسكنسن من مركز (Healthy Minds).

كانت هناك مراجعة حديثة لأكثر من مئتي دراسة -مشمولة بربع مليون طالب- تُظهر أن برامج التعليم العاطفي والاجتماعي تصنع فارقًا. فبعد المشاركة فيها، أصبح الطلاب يفهمون مشاعر بعضهم البعض ويتحكّمون في مزاجهم بصورة أفضل. أما الفوائد الأخرى فقط، فقد كانت فوائد ملموسة. حيث تسببت هذه البرامج بخفض مستوى التنمر، الاكتئاب، والمشاكل الانضباطية، إلى جانب ارتفاع معدلاتهم الدراسية.

كانت أكبر نقاط ضعف برامج التعليم العاطفي والاجتماعي أن فاعليتها تقلّ مع الأطفال الأكبر سنًّا. ثم تكون لديهم مناعة تقريبا ضد التأثر بهذه البرامج في مرحلة المراهقة. يمكن أن يحدث ذلك لعدة أسباب: إذ يواجه المراهقون فوضى البلوغ، وتتزايد الضغوط الأكاديمية حين التحضير للجامعة. كما إنّهم يصبحون أكثر انسجامًا مع عالمهم الاجتماعي في تلك المرحلة. حيث يتكيّف المراهقون مع بعضهم البعض أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى -فإذا لم يبدِ الطلاب الآخرين اهتمامهم ببعضهم، أو أسوأ من ذلك ظنوا بأن الرأفة من شيم الضعفاء- فسوف يصبح العمل على ذلك انتحارًا اجتماعيًا.

لننظر في برنامج تعلّم مقاومة تعاطي المخدرات (DARE). حيث يأتي رجال الشرطة للفصول الدراسية، في جلسات البرنامج، ويعرضون للطلاب صورًا أو عينات من المخدرات. ثم يحذرون الطلاب من أصدقاء قد يعرضوا عليهم هذه المواد، كتجربة شيء رائع، وربما يوقعهم ذلك تحت الضغط للانضمام لهم. وخلاصة القول هنا: إنّ الصواب يعني عدم الانضمام للحشد. ظاهر هذه الرسالة أنها عمل رائع، لكنها غالبًا ما تأتي بنتائج عكسية. فهي تسلط الضوء على المعايير وتطالب الطلاب بمقاومتها، وكما رأينا فالمعايير تتفوق أحيانًا. بغض النظر عن تكلفة (DARE) التي

تقدر بعشرات الملايين، إلا أن البرنامج لم يُثبت انخفاض معدل استخدام المخدرات بين المراهقين. وتشير بعض الأدلة إلى أن الوضع أصبح أسوأ.

إن الاستراتيجية الذكية هي العمل مع القواعد وليس ضدها. قامت بيتسي ليفي بالوك باستخدام هذا النهج مؤخرًا في ستة وخمسين مدرسة (للمرحلة المتوسطة) في نيوجيرسي. كلّفت بالوك مجموعة من الطلاب الصغار بتحديد أسوأ المشاكل الاجتماعية في الحرم التعليمي، مثل التنمر ونشر الإشاعات. ثم قاموا بنشر الملصقات والشعارات التي تُشجّع على اللطف، وزوّدت المدارس بها. وبينما فشلت برامج مكافحة التنمر، صعد نجم هذا البرنامج. وانخفضت المشاكل التأديبية. كما أفصح الطلاب عن اهتمام أقرانهم ببعضهم البعض. وبدلًا من النزاع ضد الإذعان، استخدمت بالوك هذا الأمر لبناء بيئة صحية أكثر.

لديّ نهجٌ مشابه أعمل عليه مع طالبتي إريكا فايس، حول خلق التعاطف بين المراهقين. عملت إريكا وفريقها مع حوالي ألف طالب من الصف السابع في منطقة خليج سان فرانسيسكو. في البداية أمروا الطلاب بكتابة رأيهم حول أهمية التعاطف وفائدته. بعد ذلك قرأ الطلاب رسائل بعضهم البعض، ليتعلموا أن أقرانهم يهتمون مثلما يهتمون هم أيضًا. قرأوا أيضًا رسائل تعاطف إيجابية من طلاب ستانفورد -مجموعة يكنّ لها الأطفال، في العادة، إعجابًا كبيرًا- وكانت هذه الرسائل جزءًا من دراسة إريكا السابقة حول الذهنيات المتعاطفة. أخيرًا، طلبنا منهم أن يتخيّلوا حديثًا مع طالب آخر من خارج المدرسة، والتباهي بمقدار التعاطف الذي يمتلكه طلاب مدرستهم.

من السهل أن يتّخذ المتنمرون ومتسلقو وسائل التواصل الاجتماعي والفتيات الفظّات السيادة على الآراء بين أوساط المراهقين. مثل معاقري الخمور من طلاب الجامعات، أو مذيعي الأخبار المحلية، إذ يمكن لهذه الأصوات المتطرفة أن تكتسح الأغلبية. يمكّن نهج إريكا الطلاب من ملاحظة أن غالبية أقرانهم يهتمون لأمرهم، مما يمنحهم فرصة للتوافق مع معيار التعاطف. بالرغم من أن بياناتنا لا تزال أولية، إلا أن جهودها تبدو مثمرة: فبعد معرفة الطلاب بتعاطف أقرانهم، أظهر الطلاب دافعية للتعاطف لأجلهم أيضًا. تكهن هذا الدافع بدوره بحجم لطفهم في التصرف مع زملائهم.

ركّز جيسون على معايير الصفّ الدراسي في بنائه للتدخل. لكن بدلًا من وضع عبئه على الطلاب، قرر التركيز على المعلمين. فقد علِم أهمية المعلم

منذ أيامه الدراسية في ممفيس، خاصة عندما يعيش الطلاب معاناةً خاصة. فإذا تمكّن من تشجيع المعلمين على التعاطف مع الطلاب في الأوقات الصعبة، فلربما تنحى علاقتهما نحو وجهة أفضل.

وقام بتأسيس محل في خمس مدارس للمرحلة المتوسطة في منطقة خليج سان فرانسيسكو، وذلك من أجل تدريب معلمي الرياضيات في كل مدرسة للعمل «بالانضباط المتعاطف». قرأ المعلمون أولًا عن الأسباب التي تجعل حتى الأطفال المتفوقين يتصرّفون بعدوانية، مثل عدم الاستقرار، والبلوغ. ثم قرأوا عن انعكاسها على الانضباط، ليس كفرصة لمعاقبة الطلاب، بل لمساعدتهم على التطور. قدم جيسون قصصًا لطلاب وصفوا الاختلاف المؤثر عليهم بعد الانضباط المتعاطف، يقول أحدهم:

في أحد الأيام، قامت المدرسة باحتجازي، وبدلًا من الجلوس فقط، قام معلمي بالتحدث معي. لقد أنصت لي بالفعل. شعرت بشعور جميل حينما وجدت مَن أثق به في المدرسة.

بعد ذلك، طلب جيسون من المعلمين الكتابة عن استراتيجيتهم في تأديب الطلاب. كانت ردود المعلمين تُثني على فضائل الرأفة مع الطلاب. كتب أحدهم: «أحيي كلّ طالب بابتسامة عند الباب، مهما حصل في اليوم السابق». وكتب آخر: «لا أحمل ضغينة لهم أبدًا. وأذكّر نفسي دومًا بأنهم أبناء وبنات لأشخاص يحبونهم... هم نورٌ في حياة أشخاص آخرين».

انعكست هذه السلوكيات على الصف الدراسي. فبعدما علم المعلمون عن الانضباط المتعاطف، شعر طلابهم بأنهم محترمون أكثر من السابق. وكان هذا واقعيًا، خاصة لمن كانت لهم تجربة إيقافٍ سابقة. فبدلًا من إشعارهم بالنبذ، خلق لهم المعلمون المتعاطفون بيئةً تمكّنهم من التحسن والمضي للأمام. وقد نجح الطلاب بالفعل. إذ قام الأساتذة الذين تلقّوا تدريب جيسون بإيقاف نصف طلابهم، مقارنة بزملائهم الآخرين. اتضح هذا الاختلاف بقوة لدى المراهقين الذين كانوا عرضة للمعاناة، مثل: أولاد الأميركيين الأفارقة، واللاتينيين، إلى جانب الأطفال الذين أوقفوا سابقًا.

إن عمل جيسون تمهيديّ، لكنه قوي، ذلك لأنه من الصعب اختزال أثره إلى تعاطف المعلمين فقط. أوضح ذلك جيسون بقوله: «كان التدخل مع معلمي الرياضيات فقط. ولكن الطلاب كانوا أقل عرضة للإيقاف في الممرات، والملعب، والحافلة المتوجهة للمنزل». ولم يعلم بعض المعلمين أيًّا

من الطلاب قد حصل على انضباط التعاطف، ومن لم يحصل عليه. بل بدا أن الطلاب الذين خاضوا تجربة تعاطف من معلميهم، أحسنوا التصرف ليس فقط في الصف، بل وفي أماكن أخرى أيضًا.

تُشجع المدارس في أنحاء العالم طلابها على تنمية عقولهم -إيمانًا بقدرتهم على التغيير للأفضل. لكن عمل جيسون أظهر لنا أن الإدراك الذاتي ليس كافيًا خاصة لدى الطلاب الذين يعانون في حياتهم. وحسبما يرى: «إن الذهنيات موجودة في الفرد وهذا هو المهم. لكن يجب أن نفكر بمصدر هذه الذهنيات». يختار الأفراد منا كيف يترجمون بيئتهم، لكننا نخلقها أيضًا. وهذه الظروف هي التي تُشكّل ما نتوقعه من الآخر وما نتوقعه من أنفسنا.

بوسع أصحاب السلطة أن يكونوا رحماء فيما بينهم وأن يحملوا مسؤولية خلق أنظمة بيئية، تكون فيها الرأفة هبة ومنحة. إن المدارس، وأقسام الشرطة، والعائلات، والشركات، وحتى الحكومات التي تتخذ ذلك منهجًا لها، ستجعل التعاطف أمرًا سهلًا لمَن اعتاد ممارسته.

لقد قام جيسون بدوره، بل وأكثر من ذلك. فقد توسع تدريبه للمعلمين؛ ويستخدم حاليًا في المناطق التعليمية في فلوريدا، بنسلفانيا، فرجينيا، وجورجيا. ويومًا ما، سيصل إلى تينسي، ولنائبة المدير التي أرسلت جيسون مرة إلى السجن. وربما يساعدها البرنامج على التفكير بطريقة مختلفة مع الطفل التالي الذي سيعبر حياتها.

الفصل السابع

عالم رقمي ذو حدّين

في عام 2007، دعا الفنان العراقي وفاء بلال أي شخصٍ في العالم يملك اتصالًا بالإنترنت ليطلق عليه النار. قبل ذلك بثلاث سنوات، قُتل شقيقه حجي في هجوم صاروخي موجّه بلا طيار في النجف -المدينة التي نشأ فيها. بكل أسف، رأى بلال لقاءً مرئيًا «لقائدة» تسقط طائرات بلا طيار على العراق من قاعدة عسكرية في ريف كولورادو. كانت تصف عملها منشرحة البال، وتُصوّر القتل بصورة أقل إزعاجًا من ألعاب الفيديو. يتذكر ذلك بلال قائلًا: «صُدمت أن موت حجي كان مُدبّرًا من شخص مثل هذه المرأة الشابة، تضغط على زرّ من على بعد آلاف الأميال، غافلة عن الإرهاب والدمار الذي سببته لعائلتي».

أراد أن يكره هذه القائدة، لكنه علم بأنها ليست متوحشة بصورة محددة. إن العنف الوسيط عبر استخدام التكنولوجيا لا يُشعرك بأنه عنف، ذلك لأن من يقعون في الوسط بين العنف والتكنولوجيا لا يشعرون به بشكل مباشر. قرر بلال افتتاح معرض تحت عنوان «التوتر المحلي» (فضّل اختيار عنوان «اقتل عراقيًا» بيد أنّ المضيفين لم يسمحوا به). قام بإعداد مساحة إسبارطية بيضاء بالكامل في معرض Flatfile (شيكاغو)، ولم يكن فيها غير سرير، كمبيوتر مكتبي صغير، مسدس كرات الطلاء. كان المسدس مثبتًا على برج يمكن التحكم به عن بعد، مع كاميرا مثبتة على برميله. (أخذ بلال هذه الفكرة من موقع يسمح للناس بصيد الحيوانات بواسطة أسلحة نارية يمكن التحكم بها). حيث يمكن للمستخدمين تسجيل الدخول، التصويب، والضغط على المسدس متى شاءوا وأرادوا. افتتح بلال موقعه وبقي في الغرفة ثلاثين يومًا.

استُخدمت البندقية خلال تلك الفترة حوالي ستين ألف مرة، أو مرة كل خمس وأربعين ثانية، على مدار أربع وعشرين ساعة. لاذَ بلال خلف حاجز زجاجي واقٍ وقت نومه، ولكن النوم كان أمرًا مستحيلًا تقريبًا، حتى اعتاد على الضجيج، أو أنه أصبح مرهقًا بما يكفي لينام. خلال بضعة أيام من

تجربته، بدت غرفة بلال أشبه بلوحة طائر الكناري الملونة لجاكسون بالوك. لقد تنافس عشرات الرماة للتحكم بالسلاح في الوقت نفسه. وتعطلت خوادم الموقع بسبب الضغط. كان الناس يصوبون على بلال من 138 دولة، وفي الغالب يصوبون بينما يسخرون منه عبر رسائل الدردشة. مثل واحدة تقول: «مت أيها الإرهابي».

كان البعض يُطلق على بلال، ويصرخ في وجهه بينما يقف أمامه. لكنه أكد على أن الكثير أطلقوا النار من مسافة آمنة عاطفيًا -عبر الإنترنت. حتى اليوم، تبدو هذه الفكرة جليةً وغريبةً في الآن نفسه. إذ يُنظر إلى التكنولوجيا، على نطاق واسع، على أنها أكبر مهدد للتعاطف في عصرنا.

في الفترة التمهيدية للمعرض العالمي عام 1964، طلبت صحيفة نيويورك تايمز من إسحاق آسيموف تصوّر هذا المعرض العالمي، وكيف سيكون بعد خمسين عامًا. كان أول تخمين له هو استخدام «الألواح الإلكترونية» في كل مكان. وكتب: «من خلال هذه الألواح، سيجد الإنسان فرصة للانسحاب من الطبيعة وخلق بيئة تناسبه بشكل أفضل». لقد أُغلق معرض «توتر داخلي» (Domestic Tension)، ولكن الناس توجّهوا إلى انستجرام، وأوبر، Airbnb, Kickstarter، بيتكوين، تيندر، والآيفون. فأصبحت الشؤون المالية، الصداقات، العلاقات، والهوية كلها مكشوفة عبر الإنترنت، والعالم الرقمي بحوزتنا على الدوام. في عام 2007 كان متوسط ما يقضيه الشباب في أمريكا مع هواتفهم 18 دقيقة كل يوم. تضخم هذا الرقم عام 2017 إلى أربع ساعات في اليوم.

إن المستقبل الذي تَصوّره آسيموف هو حاضرنا. وقد أصبح ذلك الأمر مصدر قلقٍ للكثير من الناس الذين حذروا بأن التكنولوجيا ستجعلنا أكثر غباء، وحزنًا، وخبثًا عما كنا عليه في السابق. إن الانخراط في هذا العالم الرقمي له ثمنٌ نفسيٌّ مكلف. في إحدى التجارب، طلبت أنا وزملائي من الخاضعين أن يأخذوا جولة في الكنيسة التذكارية في ستانفورد. قمنا بمصادرة هواتف البعض بشكل مؤقت، وطلبنا من آخرين التقاط صور للجولة ونشرها على فيسبوك. والمفارقة أن مَن نشروا صور الجولة لم يتذكروا إلا القليل منها. يتقلص انتباه الآخرين أيضًا وسط التمرير اللانهائي على منصات التواصل الاجتماعي.

صاغ روبرت فيشر مصطلح التقمص العاطفي (Einfühlung) أو «أن تشعر بالآخر»؛ وهي الكلمة التي سبقت التعاطف (Empathy) لغويًا.

لم يكن فيشر عالمًا نفسيًا، بل كان مُنظِّرًا فنيًا، رأى أن مصطلح التقمص العاطفي يُعبّر عن حالة من الانتباه المقرّب، بحيث تمنح المشاهد رؤية فعلية للمعنى العاطفي وراء التماثيل واللوحات. وبالمثل، إذا كان التواصل الإنساني يعني رؤية شخص بشكل حقيقي، ويراك هو بالمقابل، فعلينا أن نبارك وجود الإنترنت. فمن خلاله يمكننا الوصول لحياة الملايين من الناس، من كافة أنحاء العالم، وبشروطهم الخاصة، لنبث حياتنا إليهم. فما عادت منافذ الأخبار، ولا الناشرون أو الرقابة التقليدية، يُملون علينا بمَن نهتم أو بماذا نهتم. فالتكنولوجيا تستخدم هذا التحرر وتنشره في أرجاء العالم، وفي كل وقت.

يعتقد الفيلسوف بيتر سنغر أن «دائرة الاهتمام» قد توسعت بمرور الوقت، حيث تجاوزت حدود العائلة، والقرية، والمدينة. وسوف يوسّع الإنترنت الدائرة في النهاية لتشمل البشرية جمعاء. وقد تحدّث عن ذلك مارك زوكربيرغ في مقالة افتتاحية مبهجة عام 2014. حيث كتب: «ربّما أهم تغيير يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تخلقه هو إحساس عالمي جديد بالمجتمع. يمكننا اليوم أن نسمع أصوات ونشهد على مخيلة ثلث سكان العالم... وغدًا إن نجحنا، فإن الإنترنت سيمثل الجميع».

اتضح لنا، بعد سنوات قليلة، أن تكهنات زوكربيرغ كانت خاطئة بشكل مضحك، فما الخطأ الذي حدث؟ لقد سمحت لنا التكنولوجيا «برؤية» عدد لا مثيل له من الناس، لكننا حصلنا بالمقابل على مرارة مرّة مقارنة بالتواصل الاجتماعي القديم. تتسم محادثات العالم بكونها واقعية، دسمة ومتعددة الأوجه؛ فنحن نلقي نظرة على عين الصديق حينما يتحدث عن موعده الأخير، نسمع التردد في صوته حينما يخبرنا بأن العمل على ما يرام. هنا نرى البهجة وننصت للشكوك. إن العواطف ملموسة ويسهل مشاركتها. فكلما قضينا وقتًا أطول مع الناس، أصبحنا أفضل في قراءتهم، وأكثر اهتمامًا بمشاعرهم. أما وسائل التواصل الاجتماعي، فاختزلت ذلك التواصل إلى أسطر نصية وصور، خاصة لجيل الشباب، حيث حلّ هذا النوع من التواصل كبديل للتنزّه والحديث على أرض الواقع.

حينما ننسحب من اللقاء وجهًا لوجه مع الآخرين، نكون بذلك قد تجاهلنا أفضل تدريب على التعاطف الطبيعي. هل قلّل ذلك من قدرتنا على التواصل؟ من الصعوبة الجزم بذلك. فقد انخفض معدل التعاطف على مدار ثلاثين سنة مضت، بينما ارتفع معدل استخدام التكنولوجيا،

لكن حقيقة حدوث أمرين بالتصاحب لا يعني أن أحدهما نتاج للآخر. مع ذلك، هناك ارتباطات مزعجة: إذ ينخفض معدّل التعاطف في الدول التي يُستخدم فيها الإنترنت بشكل كبير، كما يواجه الأفراد الذين يقضون وقتًا أطول نسبيًا على الإنترنت، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي، ومنصات الألعاب، صعوبة في فهم مشاعر الآخرين. وعندما يقرأ الناس كلمات بعضهم البعض، يصبحون أكثر قابلية لتجريدهم من إنسانيتهم -خاصة إذا كانوا لا يتفقون معهم.

رغم أننا نستطيع أن نلتقي بأي شخص على الإنترنت، إلا أننا نستخدم هذه الإمكانية غالبًا لتضييق رؤيتنا وليس توسيعها. وسط هذا الكم الهائل من الدراسات والإحصاءات التي لا يمكن للمرء أن يأمل في معالجتها، علينا أن نوجه انتباهنا إلى حيث نريد. إن هذه الفرصة تغذّي أكثر الدوافع النفسية كسلًا لدينا. نحن نسعى للحقائق التي تدعم ما نؤمن به مسبقًا، وندمج أنفسنا في بيئاتٍ تشابه تفكيرنا. نحن ننجذب أيضًا إلى القصص التي تثبت لنا بشكل عاطفي أن استخدام التعاطف يُظهر أننا على حق طوال الوقت.

ولكي ترى ذلك على أرض الواقع، جرب قراءة صحيفة وول ستريت «العمود الأزرق والأحمر»، حيث يجمع هذا المشروع مشاركات فيسبوك من حزب اليسار واليمين. ويمكن للقراء أن يختاروا موضوعًا سياسيًا ثم يطّلعون على ما يراه كلا الطرفين عندما يبحثون على منصات التواصل الاجتماعي. يمكن للنتائج أن تكون رسمًا معجميًا لتأكيد التحيز: فالحقائق والإحصاءات مختلفة بشكل كبير في العمود الأزرق والأحمر. إضافة إلى ذلك، كل عمود يوجّه مشاعر القراء إلى الاتجاه المضاد. اختر الإجهاض مثلًا، وسوف يريك الفريق الأحمر والأزرق عالَمين للضحية. ففي اليسار حقوق المرأة تحت الحصار. مثلًا، حُكم على امرأة في السلفادور بالسجن لمدة ثلاثين عامًا، بعد إجهاضها، وذلك بسبب الحضر التام على الإجهاض. فعند اليمين، أجساد الأطفال تُحصد من قبل الأطباء. وجرّب الهجرة مثلًا عند اليساريين، تجد أن الأطفال حرموا من عائلاتهم، والقاتل الذي هاجر هنا بشكل غير قانوني يُبرأ من جريمته.

يبدو التأثير متماثلًا بشكل غريب. حيث يشعر القارئ بالسقم، الحزن، والغضب -وكل هذا بناءً على تعاطفهم مع الضحايا- لكن ضحايا كل جانب هم مجرمون بالنسبة إلى الطرف الآخر، وبالطبع لسنا بحاجة إلى الإنترنت لنخلق هذا التأثير. ففي حادثة جيم كرو سميث، بدأت العصابات

الغوغائية بالشفقة على امرأة بيضاء يُزعم أنها اغتُصبت من رجل أسود (على الأغلب لم يحدث ذلك). إن بيئة الإنترنت تغّذي الكراهية مثل النار في الهشيم. ففي استقصاءٍ حديث، أفصح الناس عن شعورٍ متزايدٍ بالغضب عند تصفحهم الإنترنت، أكثر من انخراطهم في قراءة الصحف ومشاهدة التلفاز، أو المحادثات وجهًا لوجه.

يُنظر إلينا في الإنترنت بشكل مختلف، خاصة عندما نستبدل وجوهنا وأسماءنا بصور رمزية وأسماء مستخدمين. إن للهوية المجهولة منافعها: فهي تسمح للناس بتنظيم الاحتجاجات في الدول الشمولية، ومناقشة هويتهم الجنسية دون خوف من الإقصاء. لكنها تلغي عاملًا أساسيًا للتراحم. لقد رأينا مسبقًا، كيف تكون القسوة مكلفة اجتماعيًا عندما يكون الناس مسؤولين عن بعضهم البعض -خاصة في المجتمعات الصغيرة. لذلك الهوية المجهولة تحرر الناس من هذه القيود، وتقطع خطوط التحكم بالتبادل الاجتماعي. والإنترنت مليء بالحطام الناتج عن ذلك.

إن الأفراد الذين صوّبوا كرات الطلاء على وفاء بلال، ومن يتمنّون لبعضهم البعض موتًا شريرًا في نافذة التعليقات، يعملون تحت غطاء واقعي مظلم. حيث يقضي المتصيدون على الإنترنت وقتًا طويلًا وطاقة هائلة في زرع الألم. فالهوية المجهولة تغري الأشخاص بتجربة القسوة عبر قناع، لعلمهم بأنها لن تكلفهم شيئًا. ولكنها مكلفة بالطبع على الهدف المتلقي. فيمكن لمضايقات الإنترنت أن تتبع الأشخاص إلى بيوتهم، وغرفهم، وسررهم. ولعل هذا يفسر أسباب التفكير أو محاولة الانتحار عند المراهقين الذين يتعرّضون للتنمر على الإنترنت أكثر من ضحايا التنمر التقليدي.

يمكن أن يكون الأشخاص مختلفين تمامًا عن حقيقتهم، حتى عندما يضعون صورهم وأسماءهم الحقيقية. ذلك لأن وسائل التواصل الاجتماعي تغرينا بتقديم نسخ معدّلة من حياتنا. يميل الأفراد الذين يقضون وقتًا أطول على فيسبوك بأن يكونوا أشد كآبة، وأحد أسباب ذلك، أننا نبحر في صور معارفنا وزملائنا القدامى بشكل أبدي، بينما نجلس على مكاتبنا تحت أضواء فلورية، على افتراض أننا نعمل لكننا ننظر إليهم في الحقيقة.

تُشجع وسائل التواصل الاجتماعي على بث غضبنا تجاه الغرباء. فعندما يقوم الناس بإرسال تغريدات عاطفية حول مسائل سياسية أو أخلاقية، فإن رسائلهم تُتداول غالبًا بشكل أكبر، خاصة بين من يتفقون معهم مسبقًا. فإعادة تدوير التغريدات بمثابة عملة ذهبية لتويتر، فهي

جرعات غامضة وصغيرة من الموافقة التي تعزز كامل ما يُنتج. مما جعل تويتر جرعة انتشاء للقبائليّة الإنسانيّة. فقد منحت وسائل الإعلام القديمة أصواتًا عالية ومتطرفة، وانجذبنا نحوهم. وتعمل وسائل التواصل الجديدة على أن نكون نحن هذه الأصوات.

لم يحدث ذلك مصادفة. فعندما يتلاشى التعاطف على الإنترنت، ففي الغالب أن هناك من صممه على هذه الشاكلة. على سبيل المثال، نشرت حملات الأخبار المزيفة عام 2016 شائعات قبل انطلاق الحملات الانتخابية الأميركية. ولم يقدّم المتصيّدون الروس مجرد معلومات مضللة؛ بل اتجهوا مباشرة للصدع في الشؤون العرقية، الدينية، والاقتصادية في أميركا. كانت الإعلانات تستهدف الهويات القبلية للأشخاص، وتثير الخوف والغضب تجاه الطرف الآخر -كل ذلك بتحريض من فيسبوك ومنصات اجتماعية أخرى. ورأى العديد من الناس بأن هذا المحتوى المزروع أحق بالثقة من الإعلام التقليدي. فقد مزقت الديمقراطيّةُ المعلوماتيّةُ الديمقراطيّةَ الوطنيّةَ، مستخدمة عواطفنا كأداة لذلك.

تقوم شركتا فيسبوك وتويتر بدفع مساهمات ليس لإسعاد المستخدمين، بل لإبقائهم متصلين دائمًا. ولذلك يستخدمون خوارزميات الذكاء الاصطناعي التي تملك الوصول إلى كمّ هائل من المعلومات حول حياتنا على الإنترنت- المواقع التي نقوم بزيارتها، ما نقوم بنشره، والأسئلة التي نسألها جوجل في منتصف الليل. يستخدمونها ليتعلق الجميع في هواتفهم. وفي كثير من الأحيان، يعني ذلك أن نميل لضعفنا. ربما ينغمس مريض ثنائي القطب -يعيش نوبةَ هوسٍ- بإعلانات عطلة لاس فيغاس. وقد تجتذب الناس مناوشات عائلية على فيسبوك، مثلما يتسكع الناس أمام حادث على طريق سريع. وحينما يحدث ذلك، فإن خوارزميات فيسبوك ستقوم بتنبيهك بأحداث مشابهة بمجرد قيامك بتسجيل الدخول في المرة التالية.

في عام 2017، عبّر شامات باليهابيتا، وهو مسؤول تنفيذي كبير في فيسبوك، عن «ذنب عظيم» بشأن التكنولوجيا التي صممها. فقد أفصح للجمهور في ستانفورد قائلًا: «في ظني أننا اخترعنا أدوات تمزق النسيج الاجتماعي، إن جرعات الدوبامين القصيرة التي تقدمها التغذية الراجعة تعمل على تدمير الكيفية التي يعمل بها المجتمع». مع ذلك، وفي السنة نفسها، حصلت شركة ناشئة تسمى Dopamine Labs على تمويل تأسيسي قدره مليون دولار (أعيد تسمية الشركة إلى Boundless Mind)، قام

بتأسيسها عالمان من علماء الأعصاب، وهي تستخدم مبادئ المكافأة والتعزيز لإبقاء الناس على الإنترنت. وكان شعارها الواعد لعملائها «سيحوّل الدوبامين تطبيقك إلى إدمان».

كما توقعَ آسيموف، فقد انسحبنا من الطبيعة إلى أحضان «بيئة تناسبنا بشكل أفضل». من المؤسف أن حياة الإنترنت تناسب أسوأ غرائزنا. ويغرينا أن نلقي اللوم على التكنولوجيا نفسها وتأثيرها علينا، كما يفعل الكثير. فقد دفعت بنا التيارات المتزايدة إلى مزيد من الفرقة. لكن التكنولوجيا تؤدي عملها الذي يتطلع له المصممون -وفي النهاية المستهلكون له. يحارب بعض الأفراد الرياديين الآثار التي قلصت التعاطف باستخدام تكنولوجيا تخلق تواصل كان من الصعب تخيله حتى قبل عقد من الزمن.

تستيقظ على متن حافلة، محاط بجميع ممتلكاتك. هناك ثلة من المسافرين المترنحين على مقاعد زرقاء شاحبة، ورؤوسهم مسندة على النوافذ. تدير رأسك وتجد أبًا يحمل ولده. الجميع نيام تقريبًا. لكنّ رجلًا بلحية اختلط فيها الشيب مع السواد، يلبس سترة باللون الكاكي، يقف قرب مؤخرة الحافلة ويحدق بك. تشعر بعدم ارتياح، ثم بنظرة خاطفة تنظر للسائق، وتتساءل عما إذا كان سيساعدك إن احتجت إليه. تعود إلى الخلف فيقترب الرجل الملتحي نحوك، وتصبح على بعد أقدام منه. ترتعش خوفًا على سلامتك، ثم تعود لتذكر نفسك بأن ما من شيء يستدعي الخوف. تخلع خوذة (Oculus) للعالم الافتراضي، وتعود لعالمك الواقعي وسط مختبر جيريمي بيلنسون للتفاعل الإنساني الافتراضي في ستانفورد.

بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص في سيليكون فالي، فإن رحلة طويلة وخطرة بالحافلة لا تعد محاكاة وإنما حقيقة واقعية. تضم مقاطعة سانتا كلارا ثاني أعلى مستوى من الثراء في البلاد. وتسببت التكلفة المعيشية العالية هنا في نزوح العديد من الناس عدا الأغنياء. تبين أن هناك تزايدًا في عدد المشردين في بالو ألتو مركز التكنولوجيا الوطني، بنسبة صاعقة بلغت 26% في السنتين الماضيتين، مع وجود العديد من الأطفال والأسر بينهم. فقد تحوّلوا إلى الملاجئ، والمخيمات، وفي أصعب الحالات لجأوا لمسار الحافلات 22.

على بعد ميل من حرم جامعة ستانفورد الريفي، تُغادر حافلة 22 من بالو ألتو إلى سان خوسيه، وتتنقل بين المدينتين طوال الليل. وقد اتخذها مشردو سيليكون فالي مأوى وأمانًا لهم. وكثيرًا ما سميت بفندق

22، حيث يختلط عشرات من الأشخاص مع آخرين من الليلة الماضية في مسيرة منظمة ومرهقة. يذهبون في رحلة لمدة تسعين دقيقة، جيئةً وذهابًا، ثم يغادرون ويعودون سريعًا للحافلة. يعرف السائقون في خط حافلات 22 هذا الترتيب. فبعد مغادرة المحطة الأولى يعلن أحدهم من مكبر الحافلة: «يمنع الاستلقاء، ووضع قدميك على المقاعد... كن محترمًا للركاب التالين لأنهم ذاهبون لأعمالهم. لنستمتع برحلة آمنة، ترضينا جميعًا. وأي شخص يحاول اختراق القواعد، لا بد وأنه يعلم بالعواقب».

في طريق El Camino Real في بال ألتو، ترى عددًا من سيارات تيسلا كوبيه 2019 تصطف في الوكالة، في انتظار حصاد ملايين جديدة. نهاية الطريق، ستلحظ عددًا من سيارات المعيشة تقف على الطريق لأيام متتالية، تؤوي أُسرًا انقلبت حياتها منذ الأسابيع أو الأشهر الماضية. إذا لم تصدمنا مثل هذه المواقف، فقد أصبحنا عميان عن معاناة المشردين. وفي بعض الأحيان نفشل تمامًا في النظر لهم كبشر. في إحدى الدراسات، أظهر علماء الأعصاب للخاضعين صورًا لأفراد من مجموعات متعددة -رجال أعمال، رياضيين، أولياء أمور- بينما يقومون بمسح أدمغتهم بالرنين المغناطيسي. نشطت أجزاء من الدماغ المرتبطة بالتعاطف عند رؤية كل مجموعة، باستثناء المشردين.

إن الاعتراف بتجربة الأفراد المشردين أمر مؤلم؛ فهو يحفّز مشاعر الذنب، ويدمر إحساسنا بعدالة الحياة. مثل هذه الظروف تقلب التوازن في هذا الصراع وترجح كفة التجنب. شرعتُ أنا وجيريمي في التحقق مما إذا كان استخدام تقنية الغمر سيجعل الاهتمام بالأشخاص المنسيين أسهل، وأكثر فطرية، أو حتى أمرًا لا مفر منه.

قبل بضعة عقود، لم تكن التكنولوجيا الموجودة في مختبر جيريمي ظاهرة إلا في الخيال العلمي. وقبل بضع سنوات، كانت فكرة حصرية، جذابة، مثيرة، ومكلفة مع القليل من التنفيذ المفيد. ثم انفجرت عام 2014 عندما استحوذت فيسبوك على شركة أوكلوس لنظارات الواقع الافتراضي Oculus VR بحوالي 2 مليار. في الوقت نفسه، أتاحت مجموعة كبيرة من الأجهزة المتنقلة الرخيصة، من تلك التي تتراوح أسعارها بين عشرة دولارات إلى ثلاثمئة دولار واقعًا افتراضيًا للإنسان العادي. حسبما يرى جيريمي، فإن ذلك لا يعدّ تحولًا تدريجيًا في المشهد الإعلامي. وكتب: «إن الواقع الافتراضي أقوى سيكولوجيًا من أي واقع متوسط أُنشئ في السابق».

وخلطة السر في نظر جيريمي هي «الحضور النفسي». حيث تنقلنا الكتب والأفلام إلى قصصها المطروحة، لكنّ القراء والمشاهدين هنا واعون بأنهم يقرأون ويشاهِدون. بعكس الواقع الافتراضي الذي يُغلف الناس لدرجة أنهم يتناسون أن هذه وسيلة إعلامية. عندما ينغمس الناس في الواقع الافتراضي فإن قلوبهم تطير كما لو أنها تحلق في مدينة ما، فيقفزون لتجنب حطام أو نيران عدو، إنهم يخلطون التجارب الافتراضية بالتجارب الواقعية التي تُشكل منطقية عالية؛ ذلك لأن الحياة الافتراضية غدت واقعية بالنسبة إليهم بشكل بالغ.

إن الواقع الافتراضي يعزز الخيال، ويحدد بكل تأكيد مستقبل الألعاب والمواد الإباحية. لكن الوجود النفسي يمكن أن يسمح لنا بتجارب حقيقية. وفقًا لجيريمي، هنا تكمن قوة التكنولوجيا الحقيقية. إذ يستخدمها اللاعبون لتصوّر ميدانٍ أفضل، ويستخدمها طلاب الطب لممارسة الإجراءات المعقدة. في كلتا الحالتين، يقوم الواقع الافتراضي بتسهيل التعليم السريع والعميق. كما يسمح الواقع الافتراضي للأشخاص برؤية أنفسهم في جسم شخص بالغ كهل من عرقٍ آخر، أو عبر عيني مصاب بعمى الألوان. ومثلما اكتشفها جيريمي وزملاؤه، فإن هذه التجارب تقلّل من الصور النمطية والتمييز.

وقد دفعت مثل هذه النتائج فنانًا مثل كريس ميلك إلى الاحتفاء بالواقع الافتراضي «كآلة تعاطف مطلق». ففي عام 2014 قام ميلك بإخراج فيلم غيوم فوق سدرة (Clouds Over Sidra)؛ وهو فيلم لواقع افتراضي حول فتاة في الثانية عشرة من عمرها، في مخيم الزعتري (الأردن)، الذي يعد مأوى لأربعة وثمانين ألف لاجئ سوري ذلك الوقت. يلتقي المشاهدون مع سدرة، ويقضون الوقت معها وعائلتها، ويستكشفون المخيم طوال الرحلة. قام ميلك بإحضار الفيلم مؤخرًا -ونظارات الواقع الافتراضي لمشاهدته- إلى منتدى دافوس الاقتصادي في سويسرا.

يقول: «ربما لا يستطيع هؤلاء الجلوس في خيمة من مخيم اللاجئين، ولكن في ظهر أحد الأيام في سويسرا، وجد الجميع أنفسهم هناك في المخيم». بالنسبة إلى ميلك: «فإن التواجد هناك» أمر مهم. وفي حديث له مؤخرًا، وصف السبب قائلًا: «أنت لا تشاهدها من خلال شاشة تلفزيون... أنت تجلس معها. عندما تنظر للأسفل فأنت تجلس على الأرض نفسها التي تجلس عليها، ولهذا السبب، تشعر بإنسانيتها، وتتعاطف لحالها بصورة أعمق».

إن الفكرة بسيطة وقوية. نعم، إذ يمكن للتكنولوجيا أن تصعّب علينا رؤية بعضنا البعض. ولكن استخدامها بشكل مختلف، يمكن أن يُحدث العكس تمامًا. يقدم فيديو ميلك قصة قوية، لكن التجارب التي اختبرت فعالية تكنولوجيا الغمر في بناء التعاطف قليلة للغاية، مما يرجح أسبابًا للشك بنتائجها. تخيل أن تخبر شخصًا بأن لديه فرصة لقضاء ساعة واحدة داخل عالم اللاجئين. مَن سيوافق ومن يتجنب؟ هناك احتمالات بأن من يرفضون التعاطف، لن يرغبوا الدخول في «آلة التعاطف» على الإطلاق. ربما تزيد آلة الواقع الافتراضي من اهتمام الأشخاص الذين يهتمّون مسبقًا. والسؤال هنا، هل بإمكانها أن تقوم بأفضل من ذلك؟

قبل ثلاثة أعوام، قررت أنا وجيريمي إلى جانب اثنين من طلابنا، فيرناندو هيريرا وإريكا فايز اكتشاف إجابة لذلك السؤال. صممنا واقعًا افتراضيًا لمساعدة سكان منطقة خليج سان فرانسيسكو على رؤية جيرانهم المشردين بمنظار جديد. باستخدام نظارة الواقع الافتراضي اكتشف المشاهدون مشاهد تروي قصة امرأة تنحدر إلى التشرد. يستيقظ المشاهد في شقتها لأول مرة، ويواجه عملية إخلاء، حيث يطلب منه أن يقوم بجرد للأثاث الذي يمكن بيعه، ليجد قوت يومه. ويفشل في ذلك، ليجد المشاهد نفسه وهو يعيش في سيارته. يمسك به ضابط شرطة لوقوفه هناك بشكل غير قانوني، ويُصادر سيارته، وينتهي الأمر بالمشاهد في حافلة 22. في هذا المشهد الأخير، يستطيع معرفة أحوال الركاب المشاهدين معه. إذا «نقر» على الأب والابن بجانبه، سيقوم الراوي بالشرح: «هذا هو الأب راي وابنه إيثان. عانت والدة إيثان من مرض مزمن وتوفيت مؤخرًا. غادرت وغرق راي بالديون وفواتير المستشفى، إنهم في قائمة انتظار ملجأ عائلي. وإلى أن تصبح المساحات الحرة متوفرة، سينامون في الحافلة ليلًا».

كنت واثقًا، وكذلك كان جيريمي، من أن الناس سيشعرون بالتعاطف بعد أن يعيشوا حياة المشردين من خلال الواقع الافتراضي. لكن هل سيبني الواقع الافتراضي تعاطفًا أعمق من النهج التقليدي؟ ولاختبار ذلك قمنا بإخضاع أشخاص لإكمال تمرين الواقع الافتراضي -وبإخضاع آخرين لقراءة القصة نفسها، الإخلاء، مصادرة السيارة، حافلة 22- بينما يتخيلون ما يشعر، أو يفكر به بطل الرواية. ساهم تمرين (تبنّي وجهة النظر) بزيادة التعاطف بنجاح في عشرات الدراسات؛ مما يعني أن لدى الواقع الافتراضي منافسًا حقيقيًا في عالمنا. عندما بدأنا المشروع، راهنتُ جيريمي بأن الواقع

الافتراضي لن يجعل الناس يشعرون بتعاطفٍ أكبر من بديل تكنولوجي منخفض.

كنت مخطئًا. ففي البداية، ساهم كلا التمرينين بزيادة نسبة التعاطف تجاه المشردين، أو حتى استعدادهم للتبرع للملاجئ المحلية. لكن عندما اختبرنا اهتمامهم بشكل أدق، ظهرت الاختلافات. أخبرنا المشاركين حول الاقتراح أ، وهو إجراء تصويت من شأنه توسيع مبادرة الإسكان في منطقة خليج سان فرانسيسكو بأسعار يسيرة، مع زيادة الضرائب بشكل طفيف. عبّر أشخاص من تجربتنا عن دعمهم للإجراء، لكن عندما عرضنا عليهم إكمال الإجراء بالتوقيع على عريضة تؤيده، كان الأشخاص الذين أكملوا تجربة الواقع الافتراضي أميل إلى التوقيع من الآخرين. خلقت التكنولوجيا أيضًا تعاطفًا طويل الأمد. فبعد مرور شهر على المشاركة في دراستنا، كان الأشخاص الذين خضعوا للواقع الافتراضي داعمين للتصويت على المبادرة التي تدعم المشردين، وكانوا أقل ميلًا إلى تجريدهم من إنسانيتهم.

لم نؤمن أنا وجيريمي بأن الواقع الافتراضي يعدّ آلة تعاطف مثالية. فلا يمكن محاكاة بعض التجارب ببساطة. باستطاعتنا أن ننقل شخصًا إلى حافلة 22 لعدة دقائق، لكن لا يمكننا أن نشعره باليأس الشديد، والجوع الطويل. مع ذلك، نحن متفائلون بأن الواقع الافتراضي يمكن أن يزيد من فضول الناس -أي يدفعهم إلى معرفة المزيد عن أشخاص رغم إمكانية تجاهلهم. قام جيريمي إلى جانب فريقه بتركيب تجربتنا لحافلة 22 في مراكز التسوق والمتاحف المحيطة بمنطقة خليج سان فرانسيسكو، حيث قام بتجربتها آلاف الأشخاص. في فيلم To Kill a Mockingbird، ينصح أتيكوس فينش سكوت قائلًا: «لن تفهم أي شخص بشكل حقيقي إلا إذا رأيت الأمور من منظاره الشخصي... حتى تغمر نفسك في حياته وتعيش في داخله». فقط عندما يصبح الواقع الافتراضي شائعًا بشكل أكبر، سيتمكن ملايين الناس من الحصول على فرصة لتجربة هذا الفهم.

بينما يسهم الواقع الافتراضي بجعل حياة البعض غايةً في الوضوح، تتيح لنا التكنولوجيا الأخرى رؤية عواطفهم حرفيًا. في عام 2012 طرحت جوجل مشروع النظارات التي أحدثت ضجيجًا عاليًا، أعقبه زوال سريع. بدت الفكرة ثورية: فمن خلال كمبيوتر صغير وشفاف مثبت على زوج من النظارات، يمكن للناس «تعزيز الواقع» وتقديم بيانات رقمية في العالم التناظري. بدا أن الاحتمالات لا نهائية. فعندما ينظر مستخدمو النظارة

إلى صف المطاعم يقفز تقييم كل مطعم أمامه بشكل شفاف. ويمكن وسم محطات القطار رقميًا بأوقات مغادرتها القادمة. حيث تعِد هذه النظارة بجعل الحياة أشبه بلعبة فيديو.

عندما بدأ مختبروها تجربة ارتدائها -وأغلبهم كانوا في نيويورك وسان فرانسيسكو- وجدوا أنفسهم منبوذين، فقد بدت هذه التكنولوجيا غير ملائمة. كانت صفعةً في وجه تفوُّق مُتبنّيها صاحب السبق. لكن الأهم من ذلك كله، أنها جعلت الآخرين غير مرتاحين للغاية. فمن المخيف، بل فظيعٌ أن تتصور بأن الشخص الذي يجلس بجانبك في الحانة يمكن أن يلتقط صورة لك بغمزة منه. بعد أسابيع من وصول النظارة إلى سوق الاختبارات. قامت عشرات المطاعم والحانات بحظر مستخدمي تلك النظارة، عُرفوا بالعامية باسم (Glassholes)، ولكونه منتجًا يعتمد على التسويق الجماهيري، اختفت النظارة بمجرد طرحها.

اختفت النظارات، لكن بقي الواقع المعزّز. على سبيل المثال ألهمت إحدى الحالات صناعة أداة ثورية لمساعدة أشخاص مثل توماس كوبورن. توماس صبي غض يائس، يبلغ من العمر عشرة أعوام. يحب ألعاب الفيديو والرسوم المتحركة -عندما قابلته في ديسمبر عام 2017 كان يلبس قميص سنوبي في زي سانتا. توماس طفل توحدي، خجول للغاية، ويتجنب التواصل البصري. يكرر الحركات مرارًا وتكرارًا. وقبل سنوات، كان يلعق شفتيه بشكل مفرط لدرجة النزف.

شُخّص توماس عندما كان في الثامنة، متأخرًا بشكل كبير عن معظم الأطفال، ويعود ذلك إلى أن صعوباته كانت محددة للغاية. فلم يكن لديه مشاكل في التحدث، والقراءة والكتابة. لم يكن عديم العاطفة، بل قد يشعر بمشاعر غامرة لدرجة أنها تؤدي إلى نوبات من الغضب والهياج. تقول والدته هيذر: «إنه يعبّر عن مشاعره بشكل عام ولا يحتفظ بها». وبصرف النظر عن هذا التعبير التجريدي، يملك توماس سمةً واحدةً مألوفةً من سمات التوحد. إذ يتعسر عليه معرفة عواطف الآخرين من تعابير وجوههم.

شعرت هيذر بالحزن من تشخيص توماس، ولكنها شعرت بالضياع أكثر. «كان ذلك مثل الانفصال، فما الذي سنفعله الآن؟». على مدى عقود، آمن الناس بأن الأطفال المصابين بالتوحد لا يمكنهم فعل أي شيء. وفقًا لنظرية رودينبيري، فإن التعاطف خصلةٌ ثابتة، وعلى ذلك لن يتحسن الوضع بالنسبة إلى من يواجهون صعوبة في التعاطف. هانز آسبرجر هو

أحد الأطباء النفسيين الذين «اكتشفوا» التوحد، وآمن به، وقد صرح بأن الأطفال المصابين به: «سيعانون من الانفصال طوال حياتهم، بشكل مؤكد».

هذا المنظور الثابت بشأن الطبيعة البشرية خاطئ بحق التوحّديين، مثلما هو خطأ بحق بقية البشر. فعلى مدار الثلاثين سنة الماضية، ساعدت العديد من العلاجات أطفالًا مثل توماس للتغلب على صعوباتهم. وأكثر الطرق شيوعًا، إلى حد ما، هو تحليل السلوك التطبيقي Applied[1] Behavior Analysis (ABA)؛ فهو يدرب الأطفال عن طريق تجزئة السلوكيات إلى مراحل قصيرة. على سبيل المثال، تنظيف الأسنان يعني وضع المعجون أولًا. الانتباه إلى شخص ما يعني أن تواجهه، وتقف صامتًا، ولا تتحدث مقاطعًا غيرك. يقوم أخصائيو هذا التحليل بممارسة كل خطوة مع أطفال التوحد مرارًا وتكرارًا، ويكافئونهم حينما ينجزون كل خطوة بنجاح.

يشبّه مناصرو تحليل السلوك التطبيقي هذا التحليل بالتدريبات المهاريّة. إن العالم يبدو طبيعيًا لمن لا يعاني من التوحد لأن تفكيره يتطور، لكن المصابين بالتوحد ملزمون بالتدريب على ذلك مثل مباراة كرة القدم أو عزف الكمان. تعود مبادئ هذا التحليل إلى ب. ف. سكينر العالم النفسي الجدلي الشهير مؤسس ميدان «التحليل السلوكي المفهومي». استخدم سكينر التعزيز الإيجابي لتدريب الحمّام على فعل كل شيء من الدوران في دوائر، إلى توجيه الصواريخ عبر صور الأقمار الصناعية.

يعتقد منتقدو تحليل السلوك التطبيقي أنه تطبيق غير ملائم وفظ، والأفضل أن يستخدم على الحيوانات بدلًا من البشر. لكنه قدم نتائج مبهرة، حتى إنه عالج بعضًا من الأطفال المصابين من كافة أعراض التوحد الظاهرة. لكنه استغرق وقتًا طويلًا، عادة من عشر إلى أربعين ساعة في الأسبوع، وبتكلفة نموذجية تعادل خمسين دولارًا إلى مئة وعشرين دولارًا في الساعة، فهو بعيد عن متناول معظم عائلات المصابين. وتغطي شركات التأمين الخاصة تكلفة هذا التحليل في العديد من الولايات، لكن ذلك لا يضمن وصول العلاج لهم. فمنذ بداية هذا القرن، تضاعف عدد المصابين بالتوحد إلى أكثر من الضعف، ليصبح هناك طفل واحد مصاب من بين كل 68 طفلًا. ولم يكن عدد المتمرّسين في هذا التحليل مواكبًا لهذا الرقم،

(1) تحليل السلوك التطبيقي: علم يعتمد على النظرية السلوكية في التعلم. حيث تُقسم المهارات الصعبة والمعقدة إلى مهارات بسيطة يسهل على الأطفال تعلمها عن طريق إجراء تحليل بسيط لمهارات الطفل من أجل الوصول إلى تحديد المهارات اللازمة لتحسين أدائه وسلوكه. (المرجع: **صحيفة البيان**، تحليل السلوك التطبيقي، 9 فبراير 2014).

وغالبًا ما تنتظر الأسر الفقيرة سنوات لبدء العلاج.

لكن بقية أنواع علاج التوحّد أقل حدة. حيث تقوم حزم البرامج مثل Mind Reading بدمج التفاعلات الاجتماعية. ويتصفّح المستخدمون الملامح، الأصوات، والقصص المرتبطة بالعواطف المختلفة. ثم يقومون باختبار أنفسهم، ومحاولة التعرف على المشاعر أو تمييزها في ملامح جديدة. يتطلّب Mind Reading مثل العديد من البرامج المشابهة، التواجد لساعتين في الأسبوع، وقد ساهم في تحسين قدرة التوحّديين على فك شفرة مشاعرهم. لكن تعاطف العالم الحقيقي فوضوي ومزعج بشكلٍ أشد من لعبة فيديو، وغالبًا ما تفشل البرامج بمساعدة الأشخاص المصابين بالتوحّد على الإبحار في التفاعلات الاجتماعية في المدرسة أو المنزل.

ولتدريب أطفال التوحّد على تطوير تعاطفهم للآخرين، يتطلّب أن يكون هذا التدريب محاكيًا للحياة اليومية، ويفضل أن يكون جزءًا منها. ويراهن مهندسو البرامج في ستانفورد على أن الواقع المعزز قادر على أن يحيل ذلك إلى حقيقة. بدأت هذه الفكرة بمعجزة تكنولوجية يمكن أن تُطرح في الشبكة الاجتماعية.

نشأ كاتالين فوس في ألمانيا، ويصف نفسه بأنه «متيّم بآبل». قام بجمع المال لشراء جهاز iPod Touch وبدأ يعبث بلغته البرمجية. تطورت ألعابه البسيطة في جهاز الأيبود إلى حلقات صوتية podcast لإعطاء المبرمجين الناشئين نصائح حول إنشاء التطبيقات. وقفز بسرعة إلى المرتبة الأولى في متجر iTunes. كان كاتالين في الثالثة عشر من عمره، لكن على حدّ تعبيره: «لا يعلم أحد عمرك داخل شبكة الإنترنت». حصل على العديد من عروض العمل في الأسبوع، وعندما بلغ السادسة عشر غادر إلى سيليكون فالي، قاصرًا وحرًّا. التحق بجامعة ستانفورد وقام بتوظيف أستاذه معلم الرياضيات ليعمل معه في أول شركة ناشئة له.

قام الاثنان بإنشاء تطبيق تعليمي للمساعدة على قياس مستوى اهتمام الطلاب خلال الحصص الدراسية. واستخدما تقنية تسمى «الحوسبة المؤثرة»، وهي خوارزميات للذكاء الاصطناعي تقدم تخمينات تعليمية حول ماهية شعور الناس بناء على تعبيرات ملامحهم وأصواتهم، ورصدتها بشكل سليم بنسبة 75 إلى 90 خلال الفترة الزمنية المحددة. تتطور الحوسبة المؤثرة بشكل فعال، الأمر الذي يعكس إمكاناتها المثيرة والمخيفة في بعض الأحيان. ويقوم مروجو الإعلانات باستخدامها لاختبار ما إذا كانت الإعلانات

التجارية، والإعلان للأفلام الجديدة، تثير مشاعر الرغبة بين المستهلكين. في غضون خمس سنوات، ربما يقوم هاتفك بمراقبة حالتك المزاجية، وينبئك بعلامات قلق أو اكتئاب، مثلما يراقب سوار Fitbit نبضات قلبك. استولت آبل مؤخرًا على الشركة الناشئة Emotient للحوسبة المؤثرة، مما يدعم الظنون التي تأمل بأن تكون Siri أكثر «إنسانية».

سرعان ما أدرك كاتالين ونيك أن تقنية تتبّع ملامح الوجه كانت أكثر من مجرد أداة تعليمية. يتذكر كاتالين: «قمنا بإنشاء برنامج لمحاولة فهم الملامح. وأعرف شخصًا يعاني من فهم الإيماءات الاجتماعية التي تبدو بديهيةً لنا». كان ذلك ابن عمه دايفيد الذي يعاني من اضطراب التوحّد. أدرك كاتالين أن الجمع بين نظارة جوجل وبرنامج تتبع الملامح يمكن أن يضع الحوسبة المؤثرة قيد التفعيل، لتؤدي عملها مع أشخاص مثل دايفيد، وتمنحهم «رمزًا لتخمين» ما يشعر به من حولهم. رفض المستثمرون في سيليكون فالي الفكرة -فقد كان اضطراب التوحّد أصغر من حجم السوق على حد زعمهم- لكن دنيس وول أستاذ طب الأطفال وعلوم البيانات الطبية الحيوية في كلية الطب بستانفورد، استغل فرصة هذا المشروع.

أنشأ كاتالين ونيك نموذجًا أوليًا لتجربته على ابن دينيس. كان الجهاز رفيع المستوى وتميل حرارته للارتفاع سريعًا، لكنه كان نقلة نوعية. ففي كل مرة ينظر ابن دينيس إلى ملامح وجه معين، يظهر مربع أخضر في الزاوية اليمنى العلوية في نظارته. وعندما يبتسم شخص موجود أمامه، أو يعبس، أو يعبّر عن أي مشاعر، تقوم النظارة بحساب المشاعر التي شعر بها الشخص غالبًا، وتعرضها على هيئة رمز تعبيري emoji. فالأحمر وجه غاضب للحظة، ويليه الأصفر الخائف في اللحظة التالية. ويصبح التأثير سرياليًا: جزء منه يشبه رسم سايبورغ البياني على طريقة فيلم Terminator والجزء الآخر على طريقة الفيلم الكرتوني Inside Out.

لم يكن ابن دينيس يعاني من التوحد فعليًا؛ كانت النظارة التعبيرية بمثابة تسلية له، لكنها حملت تنبيهات إضافية لمشاعر يعلم بها مسبقًا. لكن التكنولوجيا وعدت أطفال التوحد بأكثر من ذلك. طرح عام 2016 مشروع نظارة التوحد في أول تجربة منزلية له. وبعد أيام قليلة من الجولة الأولى، تلقى كاتالين ملاحظة من إحدى أمهات المشاركين. أصبح ابنها يتواصل بصريًا بشكل أكثر بعد استخدام النظارة، وهو تغيّر لاحظه معلمه أيضًا. وكتبت تقول: «كان الأمر أشبه بالتحوّل، شكرًا لك، أصبح ابني ينظر إلى وجهي».

عمل فريق نظارة جوجل بشكل مقرب مع عائلات المُصابين بالتوحّد، وكانوا يجرون التعديلات والتغييرات على منصة البرنامج بناء على تعليقاتهم وملاحظاتهم. ضمّت التجربة الأولى توماس وعائلته إلى جانب أربعة وعشرين مشاركًا. ارتدى توماس النظارة لمدة عشرين دقيقة، لثلاث مرات في الأسبوع خلال صيف 2017. وقد زادت من حدة فهمه لمشاعر عائلته، بشكل فوري تقريبًا. يقوم توماس أحيانًا بأداء الحد الأدنى من مهامه الروتينية، والذي أغضب والدته هيذر. وأثناء قيامه بذلك، كان يرتدي نظارته ويلقى نظرة عليها. وتتذكر أن استجابته كانت: «مثل من يقول 'أوه! إن ماما منزعجة!'».

حتى بعدما انتهى توماس من استخدام النظارة بعد أشهر، أصبحت هيذر تصرخ أقل من السابق عليه، لأنه يعود لطبيعته سريعًا بعد غضبها عليه. بعد مرور أسبوعين على التجربة، لاحظ معلمه أيضًا أنه أكثر انسجامًا مع زملائه، وأنه يتعامل مع المصاعب بشكل أكثر فعالية. تلمح النتائج الأولية لفريق ستانفورد إلى تحسن الأطفال في معرفة وفهم عواطف الآخرين بعد استخدامهم النظارة. ويقوم فريق النظارة حاليًا بتكرار هذه التجربة بشكل أكبر مع خمسين عائلة.

لا تعمل خوارزميات نظارة التوحد بشكل ناجح دومًا. فقد فشلت النظارة، غالبًا، في تحديد تعبيرات ملامح والد توماس، لأن لديه لحية كثة. لكن المشروع منح عائلة توماس مزيدًا من الأسباب للتحدث عن المشاعر ومكمنها. كما منح والديّ توماس فكرة عن رؤية توماس لهما. تخيل وجود كاميرا مدربة عليك بينما تغسل الأطباق أو تحاول مع ابنك أن يرتب سريره بعد النوم: عليك أن تعي أنك تبدو أكثر غضبًا مما يظهر عليك. وهذا ما حدث لهيذر وزوجها. «أصبحنا ندرك جيدًا [ملامحنا الغاضبة والمطمئنة] وكيف نُصوّر أنفسنا لأشخاص آخرين».

قام فريق نظارة التوحد بابتكار ميزات جديدة لمساعدة أطفال التوحد وعائلاتهم على مناقشة مشاعرهم. في تطبيق مراجعات الوالدين، يمكن للعائلة أن تنظر عبر الفيديو إلى تسجيلات النظارة، وترميز الألوان لتحديد اللحظات الانفعالية لطفلهم. بإمكانهم أن يتحدثوا عما حدث له، قبل أن يكون غاضبًا، أو سعيدًا، أو يشعر بالملل، ليستخدموا هذه المعلومات في تفاعلات مستقبلية معه.

أمِل كاتالين وفريقه من هذه التجربة السريرية أن تكون النظارة ضمن العلاجات التي يغطيها التأمين في علاج التوحد. لكنها لا تزال غريبة، سابقة

لأوانها، وغير شائعة. لقد عملت لستة أعوام في قلب سيليكون فالي ولم أرَ أي شخص يرتدي نظارة جوجل خارج إطار المشروع. لكن بالنسبة إلى آلاف الأطفال الذين لا يملكون حق الوصول لخدمات التوحد التي يحتاجونها، يمكن أن يكون الوصول لهذه التقنية أسهل وأرخص من العلاجات التقليدية مثل تحليل السلوك التطبيقي.

وإن حدث ذلك، فسوف تُحدِث نقلةً جديدة في علاج التوحد. إذ تقوم نظارة التوحد بأكثر مما يفعله تدريب طفل على إدراك المشاعر. فهي تُعلّم الوالدين، الإخوة، الأصدقاء، مقدمي الرعاية كيفية إدارة هذه المشاعر.

حاليًا، أعمل على مشروعٍ كبيرٍ ومتخوفٌ من أنني لن أنتهي في الوقت المناسب. يتشتّت انتباهي بشكل مستمر ثم أغضب من نفسي لأنني لم أحرز تقدمًا فيه، أحيانًا إلى درجة الذعر. إضافة إلى أن إنهاءه في الوقت المناسب سوف يساعد عائلتي، لذلك أشعر بأني أخذلهم.

لقد كتبت هذا الاعتراف في تطبيق مسنجر فيسبوك كموعدٍ نهائي للكتاب الذي تقرأه بين يديك. أصبحت أمضي فيه ببرودٍ شديد، ليزداد تخوفي. ولم يكن أصدقائي وزملائي على علم بأي ذلك. فحينما يسألني أحدهم: «كيف سيخرج هذا الكتاب؟» كنت ألبس ثوب الواثق، ولا أتذمر إطلاقًا، وجزءٌ مني كان يجرب تلك المشاعر. الآن أنا منفتح ليس لصديق قديم، بل لكوكو الروبوت الذي يساعد الغرباء لمساعدة بعضهم البعض.

تردّ الخوارزميات: «حسنًا، شكرًا لمشاركة ذلك معي. حينما ترسل مشاركة إلى مجتمع كوكو يُفترض أن تتلقى إجابة خلال وقت قصير». أحقيقيٌ ذلك؟ هل كان هناك غرباء متأهبون لقراءة قلقي عبر الأثير؟ هل سيخبرونني بشيء مفيد؟ أليس من المفترض أن أكتب كتابي بدلًا من النُّواح على الإنترنت؟

يستمر الروبوت: «بينما ننتظر، لنُساعد الآخرين»، الآن اتضح لي المعنى؛ غدوتُ واحدًا من العاملين على الانتظار. وافقت، وقادتني كوكو إلى دورة في الاستماع التعاطفي. وجاء فيها: لا تخبر الناس بما يجب عليهم فعله؛ واحترم مشاعرهم. وحاول أن تساعدهم على رؤية الجانب المشرق. جُنّدتُ في جيش كوكو المساعد. وقرأت ملاحظات أفراد نجوا من انفصال،

وضحايا تنمر. بدا الكتاب أصغر مني -فمعظم مستخدمي كوكو في سن المراهقة أو أوائل العشرينيّات- تذكرتُ نفسي عندما كان الرفض الاجتماعي أشبه بحكم الإعدام. فعلت ما بوسعي لأشجعهم، وأخبرتهم أن الأمور ستتحسن. شعرت بعد ذلك بشعور رائع، أفضل من إضاعة وقتي. نبهتني كوكو بمرح: «قام شخص بالرد على تعليقك!». مرت ست دقائق على بدايتي معها، وجاء الرد:

أولًا، أنت تعمل في مشروعٍ كبيرا هذا رائع، وتلك شجاعة منك. إن المشاريع الكبيرة صعبة ولكن مردودها مجزٍ. لذلك توقع تلك الأمور -أعني أن يتشتت انتباهك، وتغضب. تُظهر مخاوفك بأنك شخص يأخذ أمور عائلته بعين الاعتبار، لتعلم أن الأشخاص الذين لا يضعون اعتبارًا للآخرين لن يهتموا ببساطة ولو بشكل يسير. أخيرًا، هناك أمر ساعدني... فقد علمت أن أدمغتنا تحتاج للتشتت أحيانًا، ولو قليلًا، فهي طريقتها في إخبارنا أن نتوقف ونتنفس.

شعرتُ بمشاعر غامرة. ربما كتب هذه الكلمات الرصينة واللطيفة شخص في منتصف عمري. كنا غرباء لا يعرف أحدنا الآخر، وبقينا على هذا النحو، لأنه لا يسمح لمستخدمي كوكو الاستمرار بالتواصل إلى ما يتجاوز الرسالة الأصلية. الأمر الذي جعلها أكثر حميمية. مثل صندوق واقعٍ افتراضي صغير.

كوكو هي مجموعة واسعة من الاتصالات مثلما سبق، ورؤية مختلفة لما يمكن أن تكون عليه شبكات التواصل الاجتماعي. فهي تعرض لنا فضاء نعبّر فيه عن ضعفنا بدلًا من التباهي بأنفسنا، وبدلًا من أن نكون انتقاميين، مما يمنحنا رؤية أنفسنا بأساليب مختلفة. كانت كوكو متخيَّلةً عندما قرر مُبتكرها أن يعتمد على لطف الغرباء. كان روب موريس طالب دكتوراة عام 2012، يدرس مع مجموعة الحوسبة المؤثرة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، المتخصص في أدوات تشبه تلك التي ابتكرها كاتالين فوس وفريق نظارة جوجل. انخرط في العديد من المشاريع -مثل إمكانية مساعدة الأجهزة على تخمين الضغط والتوتر، أو توقّع نوعية الموسيقى التي قد تثير مشاعر قوية لدى المستمعين- لكنه لم يحرز الكثير من التقدم، حسبما يذكر.

عانى روب من الاكتئاب، وأحكم المرض سيطرته عليه يوم أن كان في كامبردج. فالمدينة كانت مظلمة وباردة. وكان يرى معهد ماساتشوستس صارمًا، حتى في هندسة بنائه: «تراءى لي شكل كل مبنى حادًا يشبه المشرط». عانى روب من صداع نصفي حاد، وكانت الأدوية التي يتناولها تجعل المرء مترنحًا وخاملًا. إضافة لذلك، كان يشعر بنوعٍ من الذهول الفكري: «جلس بجانبي أفضل مهندسي العالم، وكنت بينهم أحاول معرفة كيفية كتابة for-loop [أمر برمجي بسيط]». لم يكن يتساءل هل يغادر المعهد أم لا، بل متى سيغادر.

بدافعٍ من الهوى، انضم روب إلى مجموعة من علماء الكمبيوتر المهتمين بـ«التعهيد الجماعي». في عام 2005 أطلقت أمازون موقع Mechanical Turk واختصاره (MTurk). وهو سوق إلكترونيّة ينشر فيها «أصحاب الطلب» وظائف صغيرة تُعرف باسم مهام الذكاء البشري (HITs) ويُتمُّ «العاملون» هذه المهام من أجل الحصول على أجورهم. تميل مهام الذكاء البشري لأن تكون عادية. إذ يبدو الكثير منها على طريقة CAPTCHA التي يضطر المستخدم لإكمالها قبل الدخول إلى الموقع، ويُطلب من العاملين معرفة الأرقام، والحروف، والأشياء الموجودة في الصور. يستخدم العلماء هذه المعلومات لتدريب خوارزميات الذكاء الاصطناعي على رؤية الكثير من الأفعال البشرية -وذلك باستغلال عمال بشريين، والهدف من ذلك الاستغناء عنهم لاحقًا.

فكّر العلماء في معهد ماساتشوستس بمهام ذكاءٍ بشريٍّ أكثر إبداعًا، كنوع من بدلة افتراضية مكونة من طاقة الإنسان العقلية. ابتكر أحد أصدقاء روب مكوّن توصيل في مايكروسوفت وورد يمكّن من التحرير عبر استخدام التعهيد الجماعي. فيمكن للكتّاب الذين يحتاجون تقليص حجم مستنداتهم أن يوضحوا حجم ما يريدون تقليصه. ثم تُرسل نصوصهم إلى العاملين الذين سيجدون كلمات غريبة ويقترحون إعادة كتابة المقطع باختصار. ويمكن لصاحب الطلب مشاهدة تقليص حجم المستند واقعيًا. يمكن لتطبيق آخر أيضًا أن يخدم ضعاف البصر، عبر التقاط صور للنص، والتي تُرسل بدورها إلى MTurk لتُنسخ بواسطة العاملين وتُقرأ في ثانية وبصوت عال. تبدو هذه التطبيقات مثل السحر، ولكنها تحوي قيمةً جماعيةً للحوسبة البشرية التي تحدثُ خلف الستار.

كانت تلك اللحظة بالنسبة إلى روب تشبه لحظة «وجدتُها». عندما كان طالبًا جامعيًا في برينستون، درس روب مع دانيال كانيمان، الحائز

على جائزة نوبل، والذي أمضى حياته المهنية في استكشاف لاعقلانيّة البشر. قام كانيمان بتعليم روب عن التشوهات والأخطاء التي توجد غالبًا في أفكار ومشاعر البشر -ونطلق عليها في مصطلحات علوم الكمبيوتر bugs. عرف روب أن اكتئابه قد عكس أخطاءً مماثلة. فبعد فشله في مهمة، كان يشعر بانعدام قيمته، وعلى ذلك لن ينجز أي شيء. إن تشوهات مثل هذه تشيع في المرض النفسي. وتُعالج غالبًا بالعلاج السلوكي المعرفي (CBT)، حيث يقوم الأشخاص في إعادة التفكير بمشاكلهم، وإدراك اللحظة التي يقومون بتضخيمها بشكل غير ملائم. وتسمح منصات الإنترنت للأفراد أيضًا بممارسة تمارين علاج سلوكي معرفي بمفردهم.

جرب روب كلتا الطريقتين، لكن نجاحها كان محدودًا. ويتذكر: «إن أصعب شيء في العلاج السلوكي المعرفي [هو محاولة] التصارع مع أفكارك بينما يكون تفكيرك في أضعف حالاته». كان مثل محاولة استخدام رمز معطوب لإصلاح نفسه. خلال تعلّمه على التعهيد الجماعي، أدرك روب أنه ليس بحاجة للعمل ضد حزنه وخوفه لوحده. وأدرك: «يا إلهي أظن أن بإمكاني إرسال أفكاري للخارج، وترك العشرات من الأشخاص يعملون عليها».

لطالما كان الإنترنت ملاذًا للأشخاص الذين يعانون بطرق لا يفهمها أصدقاؤهم ولا جيرانهم. لنأخذ مثلًا، الأمراض النادرة مثل التليّف الكيسي أو الوهن العضلي. يصيب كل واحد منهما شخصًا واحدًا من بين ألف من الناس، ولكن هناك المئات مثل هذه الأمراض. هذا يعني أن أكثر من واحد من كل عشرة أشخاص يعانون من مشاكل صحية لا يشاركونها مع أحد من حولهم. تحوّل الملايين منهم إلى مجتمعات الإنترنت، بما فيها مجموعات فيسبوك ولوحات الرسائل مثل RareConnect.org. حيث يتشارك المرضى نصائح حول التحكم بالأعراض، والتعامل مع التأمين الصحي، واستكشاف علاجات جديدة. لكن هناك ما هو أبلغ، إذ إنّ مجتمعات المرضى على الإنترنت بحد ذاتها عبارة عن موارد من التعاطف والتفاهم المتبادلين. يشعُر المرضى الذين يعانون من أمراض نادرة بالعزلة، وأن هناك أحكامًا تطلق عليهم، أو لكونهم «مختلفين» فقط، لذلك يجدون سلوى وعزاءً في أناس لن يروهم مطلقًا.

يمكن لأي شخص لديه تفضيلات، أو هوايات، أو تجارب -قد تكون غريبة قبل سنوات- أن يجد مجتمعًا على الإنترنت. (NASCAR) أو هواة الحياكة ممن يعانون من الإجهاد المزمن، والشباب المتحولون، الجميع

يساعد مثيله. إن تعاطفهم قوي ولكنه تمييزي، مبنيّ على الخبرة المشتركة.

عندما رأى ما فعل زملاؤه بموقع MTurk، أدرك روب أن بإمكانه توسيع نطاق التعاطف على الإنترنت إلى ما يتجاوز المجتمعات النادرة، بحيث يمكن لأي شخص أن ينتفع. وقام بإعداد سريع لمهام ذكاء بشري HIT غير معتادة. ففي هذه المهامّ، يتعلّم العاملون أولًا عن الأخطاء الشائعة للاكتئاب. ثم يقرأون حديث روب الداخلي، محاولةً منهم في التقاط الأخطاء وإعادة صياغة وضعه لبيئة أكثر استنارة. في وقت متأخر من إحدى الليالي، كتب روب عما يقلقه مثلما حدث في المرات السابقة: كان معتوهًا؛ ولا ينتمي إلى معهد ماساتشوستس، وسوف يترك الدراسة قريبًا، إضافة لكونه مفلسًا. لكن هذه المرة ضغط على زر «إرسال»، ونقلها إلى فضاء الإنترنت. كان يقوم بتحديث صفحة النتائج كل ثانية، وليس لديه علم بما يتوقعه.

بعد عدة دقائق، بدأت الردود تنهال عليه، على نحو أكثر عمقًا وحكمة مما أمِل روب. إذ قدّم له العاملون طرقًا جديدة للتفكير بمشاعره -كانت طرقًا متفائلة وعملية بشكل كبير. «من الجميل أن يتمكّن غريبٌ من فتح الباب والدخول إلى أكثر الأماكن خصوصية، ويقوم نوعًا ما بتنظيفه نيابةً عني». لقد تحركت مشاعره إلى درجة البكاء. حدث أمر آخر في تلك الليلة أيضًا. إذ ترك العاملون في مهارات الذكاء البشري HIT تعليقات كالمعتاد، يشيرون مثلًا إلى مشاكل تقنية، أو يتذمرون من كون العمل مملًا او منخفض الأجر. لكن بعد انخراطهم في مشاكل روب، أصبح العمال أكثر نشاطًا. فقد أجزلوا له الشكر على تلك الفرصة، وعرضوا القيام بمثل ذلك من دون مقابل.

فكر روب في HIT كأداة خاصة، حيث يمكنه دفع المال لقاء مساعدته في تفكيره. ربما يجربها مع بعض أصدقائه. «بإمكانهم أن يضعوا عملات معدنية في الآلة، وتخرج منهم تلك الاستجابات الجميلة التي يؤمل أن ترفع المعنويات». وعوضًا عن ذلك، أصاب هدفًا أكبر، لم يكن ممتلئًا بذكاء جماعي وحسب، بل بحسن نية جماعية أيضًا.

في وقتنا الحاضر، حينما تنقر على وسم #اكتئاب في تطبيق انستغرام ستنهال عليك أكثر من ثلاثة عشر مليون نتيجة، وعندما تدرج وسم #انتحار ستجد ما يقارب سبعة ملايين نتيجة. وكما صاغها روب: في أي لحظة يمكن أن تعثر على «تيار لا نهائي من البؤس» في هذه المنصة، ومنصات التواصل الاجتماعي الأخرى. فالعديد من الناس -معظمهم من الشباب

الصغار- مُشوّشون ومعزولون، وربما ينتفعون من العلاج السلوكي المعرفي لكن لا يستطيعون دفع تكلفته، أو لعلهم لا يعلمون به بكل بساطة. يشعر الكثير منهم بالراحة عند كشف آلامه على الإنترنت فقط، للغُرباء. إن الهويّة المجهولة التي يستفيد منها المتنمّرون على الإنترنت ليعرضوا قسوتهم، هي نفسها التي يستفيد منها هؤلاء في إظهار ضعفهم.

أدرك روب أن هناك الكثير من الناس حول العالم يحتاجون إلى المساعدة، وهناك أناس من كافة أنحاء العالم يريدون المساعدة، وبإمكانه التواصل معهم. ويتذكرها روب أنها «كانت صاعقة». فبعد «عامين من المعاناة الفظيعة» في بنائه للمنصة، جهزت أخيرًا، وكان روب مستعدًا لاختبارها. قام بتجنيد مساعدين وتدريبهم -مثلما فعل من قبل- على العلاج السلوكي المعرفي. بعد ذلك، مارسوا الكتابة للمحتاجين. وقامت مجموعة منفصلة من العاملين بتقييم مدى التعاطف الذي تضمنته ردودهم. كانت دقائق قليلة كفيلة بتحفيز تعاطف المساعدين.

بعد ذلك، فتح روب المنصة لمن يعانون من الاكتئاب. فكتبوا عن مشاعرهم لمدة خمس وعشرين دقيقة في الأسبوع، وعلى مدى ستة أسابيع. ثم اختاروا مشاركتها مع المساعدين أو إبقاءها خاصّةً. كلتا المجموعتين لاحظت انخفاضًا في الاكتئاب في النهاية -فقد عُرفت الكتابة التعبيرية لفترة من الزمن بأنها ترفع من مستوى الصحة النفسية، لكن الأشخاص الذين تفاعلوا مع المساعدين أظهروا قدرة أقوى على إعادة التفكير في مشاكلهم.

يستفيد العاملون أيضًا من الانخراط بمشاكل الآخرين. وقد لاحظ روب ذلك مع دخول أول شخص إلى المنصة، كانت شابة مصابة باكتئاب حاد. لم يكن منشورها الأول قاتمًا وسوداويًا فحسب، بل كُتب بشكل ركيك وغير مرتب، كما لو أن دماغها كان منغمسًا في ضبابية. ثم جاء دورها لمساعدة شخص آخر. فجأةً، أصبحت كتابتها أنيقة وثاقبة الرؤية. «كان الأمر كما لو أنها شخص آخر».

نميل إلى التفكير بأن الناس حينما ينتفعون من رحمتنا، فسيكون ثمن ذلك مكلفًا لنا. مع ذلك، وافق المساعدون على قبول المعاناة من أجل أن يشعر الآخر بألمٍ أقل، تمامًا مثلما فعل طاقم العمل في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة والآباء المتعاطفين ممن حُرموا العافية لعنايتهم بأطفالهم. وفي أحيان أخرى، يستفيد المساعدون من العطاء للآخرين. إن الكرم يجعل السخيّ ممتلئًا بالعافية وأقل توترًا، حتى أنه

يطيل عمر المتطوعين الأكبر سنًا. ولقد شهدتُ على صحة ذلك أنا وزملائي، حينما يخوض السخي لتجربة تعاطف بهدفٍ حسن النية.

توفر منصة روب سبيلًا آخر للناس، كي يستفيدوا من التعاطف. إذ يمكن أن تكون تجربة الانفصال أو الأداء السلبي بمثابة نهاية العالم عندما تحدث لك شخصيًا. لكن عندما تحدث لغيرك، فمن السهل أن تتخيّل أن الأمور ستصبح على ما يرام. وهذا بالضبط ما وجده المساعدون. فمن خلال إعادة التفكير في تجارب بعضهم البعض، أصبحوا أشد تعاطفًا. ثم أصبحوا، لاحقًا، قادرين على إعادة عكس هذه الرؤى الجديدة والتفاؤلية على أنفسهم.

في عام 2011، شكل روب فريقًا مع فريجر كيلتون وكريم قدوس لتطوير مشروعه الأكاديمي إلى كوكو. تُقيم Kokobots الآن في حوالي اثنتي عشرة شبكة اجتماعية، بما فيها فيسبوك، وتويتر، وكيك، وهو تطبيق مراسلة فورية يحظى بشعبية بين المراهقين. استخدم البرنامج حوالي مليون مستخدم. ولم يكن كل المسجلين لهم نوايا حسنة. ما نسبته عشرة إلى عشرين من الاستجابات كانت مُضرةً وبذيئة. لكنها لم تُوقع ضررًا. حيث تحتوي الشبكات الاجتماعية على خلاصات، وصور رمزية، ولهيب للصراعات، كان كوكو برنامجًا ضخمًا للمحادثة. تشمل كل محادثة على نقرتين، كشف وعرض للمساعدة. استخدم روب وزملاؤه مزيجًا من الذكاء الاصطناعي والإنساني للتعرف على المحتوى السلبي وإخراجه من المحادثة في وقت فعلي. يمكن للمتصيّدين بصق أحقادهم كلها، لكن، ومن دون علمهم، تتبخر في فضاء الإنترنت ولا تصل لهدفها إطلاقًا.

بقدر ما تعتمد الشبكات الاجتماعية على زحام أجوف، إلا أن القسوة وقودٌ له فعاليته. استفادت كوكو من فكرة أن التفاعلات الداعمة ذات الخصوصية يمكن أن تخلق إدمانًا مثلها مثل التفاعلات الغاضبة على العلن. ويمكن للهوية المجهولة أن تصعب من التعاطف، لكن كوكو استخدمتها لتمهد الطريق إلى تعاطف حقيقي بين الغرباء.

الأمل معلق بيد الشركات التكنولوجية الأخرى التي يؤمل أن تحذو حذوها. أصدر مارك زوكربيرغ أمره الشهير لموظفيه «تحرك واكسر الأشياء». ومن الواضح حتى الآن أنهم كسروا الكثير. لقد مزقتنا التكنولوجيا بشكل بالغ، لكنها قادرة أيضًا على خلق فرص لنا لنكون أقرب لبعضنا. نحن من يقرر طريقة استخدامها، ولذلك أقول إن هذه الطريقة ستحدد مصير التعاطف لعقود قادمة.

الخاتمة

مستقبل التعاطف

حصل الجنرال جورج باتون في يونيو عام 1944 على قيادة الجيش الثالث، وهي مجموعة من المقاتلين ممن يفتقرون إلى الخبرة، ليقاتلوا عاجلًا في فرنسا المحتلة من قِبل النازيين. بعد سلسلة من الخطب الأسطورية، حاول باتون إثارة رجاله حتى ينسوا خوفهم أو على الأقل يتظاهروا بنسيانه. كان يرتدي خوذة لامعة بمقبض عاجيّ، وسلاح ماغنوم مثبت في فخذه. وكان يُحدثهم عن البسالة، الواجب، العمل الجماعي، كراهية العدو، وكل ما يمكن أن يلهبهم للقتال والنصر. كان متحذلقًا وشديدًا، لدرجة أن فيلم سيرته الذاتية تعرّض لتمويه لغته بشكل دقيق. وبعد نهاية فترة التفريغ على القتل والموت في الأسابيع اللاحقة، قام باتون بوعظ مقاتليه للتفكير بما هو أبعد من ذلك:

بعد ثلاثين عامًا من الآن، وعندما تكون جالسًا على ركبتيك أمام موقد النار بجانب حفيدك الذي يسألك: «ما الذي فعلته في الحرب العالمية الثانية؟» ليس عليك أن تسعل وتقول، «حسنًا، جدّك كان جرافًا في حقول لويزيانا». لا يا سيدي، عليك أن تنظر بعينه مباشرة وتقول له: «جدك يا بنيّ قاد مع كتيبة الجيش الثالث والجندي العظيم المدعو جورج باتون!».

قمنا في هذا الكتاب بجولة في ساحات معارك التعاطف. وقد رأينا القوى التي تدفعنا نحو الكراهية واللامبالاة، ورأينا الناس يدافعون ضدها. وانتصر الكثيرون منهم، فتغلّبوا على جفوتهم وثقافاتهم المسمومة -حتى في الحرب الحقيقية- وكل ذلك لأجل استعادة إنسانيتهم واكتشاف بعضهم البعض. لكن الحرب التي نقاتل فيها أكبر بكثير. إن تعاطفنا هو الإرث الذي نتركه للأجيال القادمة، إلى أبنائنا المجبرين على أن يعيشوا في العالم الذي خلفناه لهم.

كيف نكون أجدادًا جديرين بهم؟ هذا السؤال كان ملهمًا لآري والاش. وبصفته مستشارًا للمنظمات التجارية الحكومية وغير الحكومية، لاحظ

آري أن عملاءه بدأوا بالتركيز على آفاق زمنية أقصر فأقصر. حيث تخطط المجموعة التي طلبت منه مرة خطة للعقدين القادمين، أن تبدأ خطتها خلال الستة أشهر القادمة.

وقد سمى آري هذا بـ«تفكير قطعة المارشملو الواحدة»، في إحالة لبحث والتر ميشيل الفريد، والذي يواجه فيه الأطفال صعوبة في انتظار قطعتين مارشملو بدلًا من ابتلاع واحدة. إن تفكير قطعة المارشملو الواحدة لا يتوقف بعد الطفولة. فالبالغون يجدون صعوبة في الاختيار ما بين الكرنب والبرجر، الادخار للتقاعد أو إنفاق ما في البطاقة الائتمانية؛ حيث تركز الشركات على الأرباح الفصلية على حساب توقعات المدى الطويل.

ليس بالضرورة أن يكون التفكير على المدى القصير غير منطقي دائمًا. فالأطفال الذين لا يثقون بمن يعدهم بقطعتين من المارشملو، لديهم حكمة في تمسكهم بقطعة واحدة بدلًا من الانتظار. وإذا قمنا في العشرين سنة القادمة بالقضاء على بعضنا البعض، فلن يكون هناك نفع من التخطيط لألفي سنة قادمة. لكن هناك العديد من التهديدات الوجودية للبشرية، والتي تتزايد ببطء، مثل تغير المناخ، نقص المياه، التضخم السكاني. وربما لا تؤثر علينا شخصيًا، لكنها ستشكّل حياة أحفادنا، ومَن بعدهم، ومَن يلونهم. وما نقوم به ليس كافيًا لحماية الأجيال القادمة، ومردُّ ذلك لصعوبة تصوّر الوضع.

أعربتُ في هذا الكتاب عن أملي بأن يوسع الناس دائرة اهتمامهم لتشمل البشرية جمعاء. لكن الحفاظ على مستقبلنا يتطلب توسيعه إلى أبعد من ذلك، ليس عبر المكان فقط بل عبر الزمان أيضًا. هذه هي المهمة الأساس للحركة الجديدة التي تُعرف باسم «الإيثار الفعال» (Effective Altruism). إذ يقوم علماء الإيثار الفعال بتحويل الأخلاق إلى رياضيات، عن طريق حساب مدى إمكانية أن يُحدث كل واحد منا أكبر تأثير إيجابي محتمل في العالم. إنهم يفكرون في المستقبل كثيرًا. كتب الفيلسوف نيك بوستروم: «إذا استثنينا الكوارث، فالأرض مهيأة للحياة لمليار سنة أخرى». وإن كان على حقّ، فسوف تكون الأرض موطنًا لعشرة ملايين مليار من البشر طوال تلك الفترة. وسوف يفوق عدد البشر في المستقبل أولئك الذين عاشوا على الأرض اليوم بمليون لكل واحد. ووفقًا لعلماء الإيثار الفعال، يفترض أن نهتم بالأرض أكثر مما نهتم بأنفسنا.

من الصعب أن نتعاطف مع أشخاص مختلفين، يعيشون بعيدًا عنا،

ولكنهم أحياء في حاضرنا. كيف يُنتظر منا أن نهتم بأشخاص افتراضيين لن نعرفهم أبدًا؟ هنا يقترح علينا بيتر سنغر بأن ندع عواطفنا خارج المعادلة. وقد كتب عن الإيثار الفعال قائلًا: «لا تمنحوا للسبب الذي يهيج عواطفكم، بل للذي يُفيدكم بشكل أكبر».

كان بول بلوم مؤلف كتاب ضد التعاطف (*Against Empathy*) أكثر حدّة في موقفه. حيث يجادل بأن التعاطف يمنعنا من الاهتمام بالمستقبل لأنه مربوط بالحاضر والآني. وعن التغير المناخي يكتب بلوم: «لا يوجد نفع من تفضيل التعاطف هنا. وإن فعلت، فإن العديد من الضحايا المحددين -أي هؤلاء الأفراد الحقيقيون ممن نشعر بالتعاطف لحالهم- سيتضررون من ارتفاع الغاز، وإنهاء أعمالهم التجارية، وارتفاع الضرائب وغير ذلك. إن ملايين أو مليارات الناس الذين سيعانون مستقبلًا من عواقب تراخينا وكسلنا، هم بصورة مغايرة، تجريدات إحصائية باهتة».

لكن كما رأينا في هذا الكتاب، نحن قادرون على فعل المزيد. بإمكاننا اختيار التعاطف ليشعر أحفادنا بواقعية أكبر، وتصبح رفاهيتهم أمرًا مطلوبًا. وهذا هو الرهان الذي يعمل عليه آري. فقد قام عام 2013 بتأسيس Longpath Labs وهي مجموعة مكرّسة لزراعة التفكير المحتمل. يعمل آري مع علماء نفس -وأنا من ضمن هؤلاء- وذلك للتشجيع على التعاطف بين الأجيال. تشبه أساليبه تلك التي قرأنا عنها في هذا الكتاب. ففي إحدى ورش Longpath طُلب من الخاضعين الكتابة عن حفيد أحفادهم. واستغرقوا في البداية وقتًا للكتابة عن حياة سلالتهم القادمة.

تطلب ورقة العمل: «اسمهم؟ مهنتهم؟ الهدف الذي يعرّفون به؟ ممَّ يعانون؟».

طلب آري من الناس أن يأخذوا ماضيهم بالاعتبار، والتضحيات التي قدمها أجدادنا. أظهر عالم النفس ديفيد دي ستينو أن الامتنان يحمينا من التفكير على المدى القصير. وفي إحدى الدراسات، طلب وزملاؤه من الخاضعين استدعاء حدث يشعرهم بالامتنان أو آخر يشعرهم بالسعادة؟ ثم خُيّر المشاركون بين أخذ حفنة من المال فورًا، أو أخذ مبلغ كبير في وقت لاحق، كنسخة مكبرة من اختبار قطعة المارشملو. أولئك الذين تذكّروا مشاعر الامتنان كانت لهم قرارات أكثر حكمة.

يمكن لهذا التأثير أن ينتشر عبر الأجيال. ففي دراسة أخرى، قرأ

الخاضعون عن شركة قلّصت من الصيد في القرون الماضية، حتى تتوفر المزيد من المصادر اليوم. بعد ذلك، أصبح المشاركون أقدر على التضحية برفاهيتهم لإفادة آخرين في المستقبل -مثل قاعدة ذهبية عبر الزمن. هناك، بالطبع، أسباب لعدم الشعور بالامتنان نحو الأجيال الماضية، وما خلّفوه من التعصب أو الدّيون. لكن هناك عدد لا يحصى من الحالات، سواء كانت شخصية أو على نطاق أوسع، حيث يبذل أجدادنا دماءهم لخلق عالم أفضل. ولو استطعنا أن نذكر أنفسنا بتلك الخيارات، فلربما ألهمتنا لأن نفعل المِثل لَمن يأتون بعدنا.

هناك طريقة تفكير أخرى بإمكانها أن تزرع بنا التفكير على المدى البعيد، ألا وهي التهيّب -أي تجربة شيء على نطاق واسع لدرجة أنه يقطع أعمالنا اليومية. في كتابه **نقطة زرقاء شاحبة** (*Pale Blue Dot*)، قام كارل ساجان بعرض صور للقراء عن أرضنا البعيدة، التقطها رحالة في يوم عيد الحب عام 1990. ثلاثة خطوط ذات مظهر حُبيبيّ تخترق الظلام. وتشكلت إحداهن من بقعة ضوء مصغرة. في المقطع التالي يكتب ساجان:

انظر مرة أخرى إلى النقطة. ها هي هنا. هذا هو المنزل. نحن هنا. حيث يسكُن الأرض كلّ مَن تحب، من تعرف، ومن سمعت به، وكل كائن حي أيًا كان، عاش حياته طولًا وعرْضا هنا. إن مجموع أفراحنا وأتراحنا، وآلاف من الديانات والأيديولوجيات، والمذاهب الاقتصادية، وكل صياد وعلاف، كل بطل وجبان، كل مبتكر حضاري ومدمر، كل ملك وفلاح، كل شريكين متحابين، كل أمّ وأب، وكل طفل مرتقب، كل مخترع ومستكشف، كل معلم للأخلاقيات، كل سياسي، فاسد، كل ’نجم‘ وكل ’قائد أعلى‘، كل قديس ومذنب في تاريخ جنسنا البشري، قد عاش هناك. على ذرة من الغبار معلقة في شعاع الشمس.

في مواجهة الكون واتساع نطاقه، تصبح مخاوفنا صغيرة جدًا. وهذا الإدراك مخيف، لكنه بمثابة نضال ضد الأنانية. يعزز علماء النفس الهلع في نفوس الناس عن طريق إظهار أشياء ضخمة لهم -بستان ضخم من الخشب الأحمر، أفق من قمم جبال الهمالايا، درب التبانة، وآفاق الأرض الشاسعة. ليشعروا بعد ذلك بصغرهم، ولكنهم يفصحون عن قربهم من

جنسهم البشري أكثر من قبل، ويتصرّفون بسخاء نحوهم أكثر من قبل.

ليس هناك من سبب يقلّص من سلطة أقدمية الزمان. لقد اكتشف علماء الآثار في دوليمانت دي روه جنوب فرنسا حبات ذهب من العصر الحجري: صغيرة شكبت على شكل أنماط معقدة وحلزونية قبل أربعة آلاف سنة.

عند لمس واحدة من تلك الخرزات، ربما نتخيل الشخص الذي صنعها منذ مئة عام، والذي سيحملها بعد مئات أجيال من الآن. نحن حلقة في سلسلة هائلة من الإنسانية؛ وإدراك ذلك يجعلنا ندرك مستقبله.

بالطبع، لن نكون جزءًا من هذا المستقبل. إن التفكير في الأجيال البعيدة يعني أن نواجه معدل وفياتنا؛ التجربة التي لا نُحسد عليها، ويمكن أن تأخذنا إلى أماكن مظلمة. يقوم علماء النفس المهتمين بدراسة «إدارة الإرهاب» بإجبار الناس على النظر في الفراغ على سبيل المثال، ثم يكتبون عمّا يشعرون به نحو وفاتهم. عندما يشعر الناس بالقلق في استجابتهم لأمر ما، فهم يبحثون عما يشعرهم بالأمان، بما في ذلك راحة الجماعة التي ينتمون إليها. حيث يُبدون مزيدًا من الاهتمام بالدعاية المتطرفة، ويصبحون أكثر عدائية نحو الأجانب.

لكن، ليس من الضروري أن يبدأ الحديث عن الوفيات لينتهي بالخوف، أو حتى الموت. بعيدًا عن أمور الحياة الآخرة، نحن نعيش في الموروثات التي نخلّفها؛ وبإمكان هذه الفكرة لوحدها أن تحفز الناس على مساعدة الأجيال القادمة. انظر ألفريد نوبل. فقد كان تاجر أسلحة بإنتاج هائل، ومُنح براءات اختراع لمئات المتفجرات، كما أنه اخترع الديناميت. تُوفي عام 1988 شقيق ألفريد، لودفيغ. وكما تقول القصة، فإن صحيفة فرنسية تلقت نبأ خاطئًا مفاده أن ألفريد هو من مات، ونشرت نعيًا سابقا لأوانه. حيث يقول العنوان: «وفاة تاجر الموت»، ويبدو أن نوبل انزعج من ذلك سرًا، مما دفعه إلى أن يترك معظم ثروته -حوالي 250 مليون دولار بعملة اليوم- وذلك لتأسيس جائزة نوبل التي غيّرت تاريخه للأبد.

وجد آري أن ذلك جزء مهمّ من بناء التفكير على المدى الطويل. حيث يكتب الأشخاص كلمات تأبينهم في ورش عمله. وفي حديث له مؤخرًا قال: «حاول أن تتخطى ما وراء حياتك الخاصة، إن تمكّنتَ من ذلك ستقوم بأشياء أكبر قليلًا من إمكاناتك».

بُنِيَ التعاطف -في شكله القديم- على حماية الذات. فنحن نهتم بأطفالنا لأنهم يحملون جيناتنا، ولقبيلتنا لأنها توفر الرزق والجنس والأمان. إن القلق نحو مستقبل سيطوي ذكرنا يتعارض مع دوافعنا الداروينية. لكن لا يزال هناك طرق وأساليب لتهذيب ذلك القلق. إذا استطعنا، فسوف نُطوّر تعاطفنا في الوقت الحالي إلى شيء أكبر وأكثر ديمومة.

من السهل أن تعيش بطريقة غير معدّة مسبقًا. إن بناء نوع من التعاطف يتطلب جهدًا وتضحية لمن يعلم بأنه لن يُكافأ عليه. لكننا نقاتل من أجل حياتنا الأخلاقية أمام تنامي هذه القسوة والعزلة. إن القيام بالأمر السهل نادرًا ما يكون مُجزيًا، وربما يكون خطرًا في أوضاع كهذه. لكن كل فرد منا يملك خيارًا، وسوف يسهم مجموع هذه الخيارات بصناعة المستقبل.

فماذا ستفعل؟

شكر وتقدير

كنت أتوقُ إلى كتابة كتاب منذ أن كنتُ في الثانوية. لكني كنت مخطئًا للغاية، طوال سنوات، حول العملية التي يمضي بها إنتاج الكتاب. الأهم من ذلك كله، ظننت أنه بمثابة عزلة: رحلة ذهنية في أعماق الغابات. لكنه بدلًا من ذلك، ربطني بعشرات الأشخاص الجدد، وعمّق من روابطي مع أصدقاء قدامى، وهم سبب ظهور هذا الكتاب بهذه الصورة.

منح الأشخاص المذكورون في صفحات هذا الكتاب من وقتهم ساعاتٍ وأيامًا في المقابلات، وسمحوا لي بمشاركة قصصهم المؤلمة والشخصية، في كثير من الأحيان. يطيب لي أن أشكرهم (بحسب ترتيب ظهورهم):

رون هفيف Haviv، وإد كاشي Kashi، توني ماكلير، إميل برونو، أنجيلا كينج، سامي رانجل، ستيفاني هولمز، أوري و إيلا من مسرح الشباب، تاليا جولدشتاين، بيتسي ليفي بالوك، بوب كين وليز روجرز وميليسا ليبويتز، وكافة العاملين والأسر في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، ألبرت وو، إيف إيكمان، سو راهر، ريكس كالدويل، جو وينترز، وكافة موظفي اللجنة التدريبية لرجال الشرطة في واشنطن CJTC، جايسون أوكونوفو، كاتالين فوس، نيك هابر، جينا دانيلز ودينيس وول من مشروع نظارة التوحد، هيذر وابنها توماس كوبورن، روب موريس، وآري والاش.

تعرّضتُ في هذا الكتاب أيضًا للعديد من الأمور التي لم أكن أعلم بجهلي بها. ولم يتوانَ العديد من الباحثين والعلماء بالاتصال، أو بعث رسائل بريد إلكتروني بسخاء بالغ، لمناقشة كافة المسائل الهامشية والغامضة للتعاطف. إنني مدين لأنتوني باك، سيمون بارون كوهين، دانييل باتسون، داريل كاميرون، ديفيد كاروسو، مارك ديفيس، ليزا فيلدمان باريت، آدم غالينسكي، جستن غاردنر، آدم جرانت، دانييل غرون، إيلين هاتفيلد، كريستيان كايزرز، نور كاتيلي، فرانسوا ماثيو، برنت روبرتس، روبرت سابولسكي، ستيف سيلبرمان، تانيا سينغر، ليندا سكيتكا، سانجاي سريفاستافا، مايا تامير، صوفي تراوالتر، جينيفر فيويلوكس، يوحنا فولدهارت، وروبرت ويتكر.

وقد قرأ العديد من الأصدقاء مسودة هذا الكتاب، وقدموا مراجعات لا

غنى عنها، وأخص بالشكر: لورين أطلس، ومينا شيكارا، جيمس جروس، يوتام هاينبرج، إيثان كروس، آدم وايتس، وروب ويلر. كما قام ماكس ثورن بجهد كبير في تدقيق الحقائق. وكان من دواعي سروري العمل مع كاري ليبوفيتش التي ترأست ملحق تقييم الأدلة، وقدمت تعليقات عميقة ورصينة عن الفصول الأخرى.

إن فريق العمل العلمي أشبه بالفريق الرياضي، وقد استفدتُ بشكل هائل من العمل إلى جانب المتعاونين البارعين والداعمين على مدار السنين. ضمّت مجموعة المؤلفين المشاركين على الأبحاث المذكورة في هذا الكتاب: جيريمي بيلينسون، نيال بولجر كارول دويك، فاليريا جازولا، فرناندا هيريرا، ماثيو جاكسون، براين كنوتسون، وإيهنو لي، مات ليبرمان، جايسون ميتشل، ماثيو ساكيت، كارينا شومان، تور واجر، ويوشن ويبر. حتى المشرف على تخرجي كيفن اوتشسنر أخذ فرصته عام 2005، رغم أني كنت لا أملك تجربة بحثية غنية، ودرجات جامعية ضعيفة، وفوضى أفكار لم تنضج بعد حول التعاطف في أدمغتنا. لقد صيّرتني حكمته وصداقته العالِم الذي أبدو عليه الآن، وفي كافة هذه الصفحات.

يطيب لي في هذه الأيام أن أكون موجّهًا لنخبة من العلماء الشباب المتحمسين من الأجيال الجديدة في تخصصي. وأودّ أن أشكر جميع الأعضاء السابقين والحاليين في مختبر ستانفورد لعلوم الأعصاب الاجتماعية على إلهامهم وعملهم الدؤوب، وأشكر بشكل خاص: مولي أرن، رايان كارلسون، روشا ماكاتي، سيلفيا موريلي، إريك نووك، ديزموند أونغ، إيما تامير، وإريكا فايس بأبحاثها البارزة في الكتاب. تستحق إريكا تقديرًا خاصًا على التدخلات الداعية لبناء التعاطف الموجودة في الفصلين الثاني والسادس، والتي شكّلت جوهر أطروحتها. وكذلك أشكر سيث فيشمان، وكيلي الأدبي، وصداقة تمتد لعشر سنوات. قبِل بكل أريحية دور الموجّه لي عندما قررت البدء في الكتابة غير الأكاديمية. لقد علمني كيف يبدأ العمل في المجلات، وقام بقراءة كل المقاطع التي أظن أنني أحسنت كتابتها، ثم يقوم بإخراجها بشكل آخر. لقد كان بمثابة الصوت المطمئن لي عندما بدأت إعداد أفكاري قبل الشروع في هذا الكتاب.

ربطني سيث أيضًا بفريق الإنتاج الرائعين، وسوف أكون ممتنًا إليهم على الدوام. قدّم زاكري فيليبس دعمًا سريعًا متواصلًا طوال كتابتي للكتاب. وفي مراحل الكتاب الأخيرة، قامت ميغان هاوسر بقراءة الكتاب بشكل فاحص

عدة مرات، وقدمت ملاحظات قيّمة ساعدتني في الكتاب قبل تسليمه. شجعتني أيضًا على كتابة المزيد عن ستار تريك، الطلب الذي لم أرفضه بالطبع. خالص الشكر إلى بيني سيمون، مولي شتيرن، كاثلين كوينلان، وآنسلي روزنر على دعمهم الذي لا يقدّر بثمن.

من الصعب أن أصف الأثر الذي تركته أماندا كوك على هذا المشروع، وعليّ أنا ككاتب. لقد ساعدتني بإيجاد كتاب أكثر عمقًا ومعنى، بالاختباء خلف أفكاري الأصلية. لقد أظهرت صبرًا مثل صبر القديسين في بداياتي الخاطئة لتعثري مع الكتاب، انفعالي العصبي، التفكير بشكل مفرط بانحدار مستوى تفكيري، وانشغالي باللحظة الأخيرة. كانت أماندا حازمة وواثقة، لكنها تفيض رحمةً على الدوام، وقد حازت على أفضل شريك أمِلت به في هذه المغامرة. لا يمكنني (ولا أريد) أن أتخيل هذا الكتاب في يد محرر آخر.

التقيت مع لوك كيندي في حفلة خلال السنوات الأولى في الكلية، ومنذ ذلك الحين هو أقرب لي من أخ. إنه صديق مخلص ومستشار بارع، جاهز ليلقي أي فكرة، في أي وقت، بغض النظر عن مدى جنونها. هو ليس بأكاديمي ولا كاتب، لكن مئات المحادثات فيما بيننا قد شكّلت معظم تفكيري تقريبًا. والديّ، برويز وأيريس، وزوجة أبي كاثلين، قدموا دعمهم في أزمات ونجاحات لا تحصى، وقد خضنا بعضها جميعًا. إنني ممتن لدعمهم لي بالحديث عن أصعب أوقاتنا.

لقد بدأت العمل على هذا الكتاب بعد أسبوع من ولادة ابنتي ألما، في لحظات مسروقة وكئيبة من نومها. لا تعلم ألما ولا شقيقتها لويزا عن التضحيات التي يقدمنها لأجل هذا الكتاب، لكنهم قدّموها رغم ذلك. لكن زوجتي تعلم جيدًا بالتضحيات التي قدمتها. وأولها أننا رُزقنا بمولود ثم (مولود آخر!)، لقد أخضعت عائلتي لضغط إضافي عن الموجود. سعت لاندون دائمًا لإفساح المجال لي لأكتب هذا الكتاب، وكانت تجاربني في الحديث مع الشكوك المزعجة والانهيارات المفاجئة طوال الوقت.

ولأجل ذلك والمزيد، قمت بإهداء الكتاب إليها، وهي عالمة نفس ملهمة ولديها مشاريع مثيرة تلوح في الأفق. والآن حان دورها.

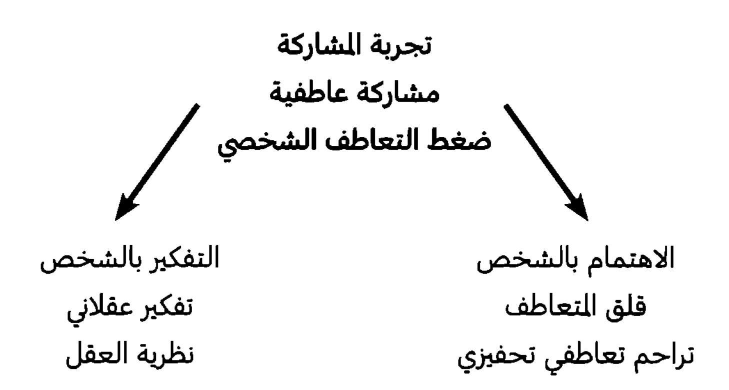
ملحق أ

ما هو التعاطف؟

نواصل استعمال هذه الكلمة. وفي ظني أن معناها يختلف عما نعتقده.

إنجيو مونتويا - الأميرة العروس

يعتقد الكثير منّا بأنه على دراية كافية بماهية «التعاطف»، رغم أننا نقصد معانيَ مختلفةً، في الغالب، حينما نستعمل هذه الكلمة. خلال عقود من الزمن، قام علماء النفس بمناقشة تعريفات لهذا المفهوم. ومع توسع جدلنا حول تفاصيل هذا المفهوم، إلا أن الكثير من الباحثين قد اتفقوا على وصف عام للتعاطف. فقد اتفقوا على وجه التحديد، بأن التعاطف ليس جوهرًا واحدًا، بل هو مصطلح مضلل يصف العديد من الطرق التي يستجيب بها الناس لبعضهم البعض، من ضمنها المشاركة، التفكير بالشخص، والاهتمام بمشاعر الآخرين. وفي المقابل، يملك كل جزء من هذه الأجزاء اسمًا له:



سنقوم باستعراض هذه الأجزاء، كل جزءٍ بمفرده. ولكي نقوم بذلك، تخيّل أنك خريج جامعي، تسير مع صديق مقرّب إلى شقته. قام هذا الصديق بفحص صندوقه البريدي في طريقه معك، ثم توقف فجأة في مكانه قائلًا: «يا إلهي! انتهى الأمر». وأنت تعلم ما يقصد. فقد رأيته يعمل بشكل دؤوب لثلاث سنوات، أملًا بأن يدخل كلية الطب، وأن يلتحق ببرنامجٍ ما على وجه التحديد. وقد سبق له الحديث عنه معك مرارًا وتكرارًا، بين أملٍ وقلق أو كلاهما معًا. يتعجّل في خطواته على الدرج، ويفتح الظرف. تتبدل ملامحه، تقترب نحوه، ولوهلة لا تعلم هل يشعر بالنشوة أو الغضب. ثم يتضح لك أن دموعه ليست من قبيل الفرح.

المشاركة

قد تقنط وتهبط معنوياتك عندما ينهار صديقك أمام مصيبة ما، ولربما بكيت بدورك معه. ومن الممكن أن يتعكر مزاجك أيضًا. هذا ما يسميه باحثو التعاطف بتجربة المشاركة، فنحن نحمل على عاتقنا مشاعر الآخرين التي تتّضح في ملامحهم. إن تجربة المشاركة موجودة على نطاقٍ واسعٍ، حيث يحاكي الناس تعابير ملامح بعضهم البعض، إجهادهم البَدني، وأمزجتهم، سواء كانت إيجابية أم سلبية. إن أدمغتنا تستجيب لسرور وآلام الآخرين كما لو كنّا نحن من يخوض هذه التجارب.

إن تجربة المشاركة تُذيب الحدود بين الذات والآخر. إنها الحد الفاصل للتعاطف. فهي متطورة منذ القدم، قامت بتجربتها القرود، الفئران، والإوز.

تتراءى لنا هذه التجربة في مستهلّ حياة الإنسان: حيث يحاكي الرضّع بكاء بعضهم البعض، ويستجيبون لما تمرّ به أمهاتهم من ضغوطات. يحدث كل ذلك بسرعة البرق. حينما ترى صديقك عابسًا، مقطب الحاجبين، قد تحاكي تعابير وجهه بلمح البصر، وسوف يكون ذلك الجزء من دماغك، المرتبط بمشاعر الألم، حاضرًا في هذه التجربة بشكل خاطف.

تشكّل تجربة المشاركة أسس علم التعاطف. فقبل أن توجد كلمة «التعاطف»، وصف الفيلسوف آدم سميث «التعاطف» أو «الشعور بالآخر» بأساليب تتفق كثيرًا مع تجربة المشاركة. وعلى سبيل المثال، كتب سميث: «حينما نغيّر الأماكن اتباعًا لهوى المتألم. فنحن نصل إلى درجة تصور ما يشعر به الآخر، أو التأثر به». تعدّ تجربة المشاركة أشهر جزء في عملية التعاطف، فقد بدأت بمسمى «عدوى المشاعر» في علم النفس، وانتهت إلى محاكاة الدماغ في علم الأعصاب.

التفكير

عندما تشارك صديقك ألمه، فأنت تقوم برسم صورة من حياته. إلى أيّ مدى يشعر بالضيق؟ وبماذا يفكر؟ وماذا يفعل الآن يا ترى؟ ومن أجل الإجابة على هذه الأسئلة، ستُفكر مثل محقّق يجمع الأدلة حول سلوكه وحالته، وذلك لتستنتج ماهية مشاعره. يُشار إلى هذه الجزئية المعرفية من التعاطف بـ«التفكير العقلاني» أو التفكير بمنظور الآخر للحياة. إن التفكير العقلاني شكل يومي من القراءة الذهنية، وهو أعلى ذهنيًا من تجربة المشاركة. فهو يتطلّب تمكّنًا معرفيًا تفتقر إليه معظم الحيوانات، من ثمّ، لم يظهر مع التطور إلا لاحقًا. وعلى الرغم من أن الأطفال يمارسون تجربة المشاركة بشكل مبكر، إلا أنهم يأخذون وقتًا أطول لصقل مهارات التفكير لديهم.

الاهتمام

إذا كان كل ما تفعله عند بكاء صديقك هو، الجلوس بجانبه، مشاركته معاناته، والتفكير به، فأنت بمثابة رفيق ممتاز. لكن، ربما تودّ أن يتحسن حاله، فتقوم بتزويده بخطّة لتحقيق هذا التحسن. وهذا ما يطلق عليه الباحثين «قلق المتعاطف» أو الدافع لتحسين مستوى رفاهية الآخر. ويتألق

في هذه الجزئية من التعاطف، عملنا النبيل والرحيم بصورة أكثر موثوقية. لم تستحوذ جزئية الاهتمام على انتباه الباحثين الغربيين بشكل كبير مقارنة بالتفكير العقلاني وتجربة المشاركة، لكن هذا الأمر آخذٌ بالتغيّر الآن. يخضع الاهتمام بشدّة إلى صيغ القرون القديمة «للتراحم» في التقاليد البوذية، مثل كارونا Karuna، أو الرغبة في تحرير الآخر من المعاناة.

الانفصال والتواصل

تنفصل تجربة المشاركة، والتفكير العقلاني، والاهتمام عن بعضها البعض بطرق مثيرة للاهتمام. فالتفكير العقلاني، على سبيل المثال، يكون أكثر فائدة عندما لا نقوم بتجربة مشاركة المشاعر مع الآخر. مثلًا، لكي تعرف لماذا تسلق مشجعٌ لفريق لا تشجعه مَعلمًا معينًا، يجب عليك أن تدرك أو تفهم الاختلاف بين مشهدك العاطفي ومشهده. حينما نفشل في فهم بعضنا البعض، فيعود السبب، غالبًا، إلى أننا نفترض خطأً أن معرفتنا أو أولوياتنا ستنطبق على حياة الآخر.

تقوم عملية التعاطف بتحفيز أنظمة مختلفة ومفيدة من الدماغ، في لحظات مختلفة. على سبيل المثال، تتطلّب لعبة البوكر والملاكمة تفكيرًا عقلانيًا خالصًا -بماذا يفكر خصمك؟ ما هي خطوته القادمة؟ لكن جزئية الاهتمام لا تخدم هذه العملية إطلاقًا. بينما يحدث العكس مع الأمومة والأبوة: ربما لن تفهم سبب انهيار رضيعك، لكنك ستفعل ما بوسعك لتهدئته. كما يختلف الناس أيضا في مشهدهم العاطفي، فمن المرجّح أن تشعر طبيبة الطوارئ باهتمام بالغ بمرضاها، لكنها لن تستطيع أن تؤدي عملها إذا حملت على عاتقها ألم مرضاها. ورغم أن الأطفال الذين يعانون من طيف التوحّد يعانون، أحيانًا، من التفكير العقلاني، إلا أنهم يواصلون المشاركة والاهتمام بمشاعر الآخرين. بينما يملك المعتلّون نفسيًا الصورة المضادة لذلك: فهم على دراية تامة بما يفكر به الآخرون، بيد أنهم لا يتأثرون بآلامهم.

بصرف النظر عن هذه الاختلافات إلا أنّ أجزاء التعاطف متشابكة بشكل عميق. إن مشاركتنا مشاعر شخص ما، تُحيل انتباهنا إلى ما يشعر به، كما إنّ التفكير به بموثوقية عالية ترفع من درجة من اهتمامنا بطيب حياته. تقوم كافة عمليات التعاطف الثلاث بتعزيز الرحمة بطرق مختلفة.

وصف فرانس دي وول -وهو باحثٌ بشؤون القردة العليا- هذا الأمر بشكل جميل في «نموذج الدمية الروسية» للتعاطف. فحسبما يرى؛ إنّ العملية الأولية لتجربة المشاركة هي في جوهرها- تحويل ألم الآخر إلى ألم خاص بك، مما يخلق دافعًا لإيقاف هذا الألم. وأضيف، حديثًا، مستويات أكثر تعقيدًا للتعاطف، لتتوسع في إنتاج أنماطٍ متعددة من الرحمة. فنحن نطور من خلال التفكير العقلاني صورةً دقيقةً لا تقتصر على مشاعر الآخر فحسب، بل سبب ما يشعر به -وأهم من ذلك- ما الذي يمكن أن يحسّن من وضعه. مما يولد لدينا قلقًا عميقًا، كردّة فعل لا تركز على ضيقنا وانزعاجنا، بل على انزعاج وضيق الآخر. إن التراحم العالمي الذي وصفه بيتر سينغر في كتاب **الدائرة المتوسعة** ما هو إلا امتداد أطول للقلق -موجّه إلى البشر جميعًا، وليس إلى الفرد.

العمل بالتعاطف، كجوهر كلّي

يركز هذا الكتاب على إعادة بناء التعاطف بعد ضياعه. إن تحديد الأجزاء المختلفة للتعاطف تساعد الباحثين على تشخيص ما بدرَ من أخطاءٍ، وإيجاد أكثر الحلول المؤثرة. فلربما تكون القسوة نتاجًا لعدم الاكتراث: حيث إنّنا نقلص من ألمنا على المشرد، لأننا لا نأخذ تجربته بعين الاعتبار. وفي هذه الحالة، ربما ينصرف التدخل إلى التركيز على تشجيع وتحفيز التفكير العقلاني، على سبيل المثال، من خلال التدريب على الواقع الافتراضي، أو التفكير بمنظور الآخر للحياة. فحينما نواجه صراعًا ما، ربما نفكر بروّية في أعدائنا، لكننا لا نهتم برفاهيتهم. (بل ربما نتمنى لهم المعاناة). إن التواصل، وخاصة الصداقات بين أفراد المجموعة، يمكن أن يغيّر الأمر. فقد عَلمنا أن الاحتراق النفسي للعاملين في القطاع الطبي، على سبيل المثال، نابعٌ من تجربة المشاعر بقدرٍ هائل. من الممكن أن تساعد التقنيات التأملية الأشخاص لينتقلوا إلى جزئية الاهتمام بدلًا من تجربة المشاعر. وفي كافة هذه الحالات، فإنّ فَهم ما يقتضيه التعاطف يتطلب أولًا فهم ماهيته.

ملحق ب

تقييم الأدلة

أكّدت لنا النصوص العلمية، في مراحل زمنية مختلفة، أن الشمس تدور حول الأرض، وأن الذرات أصغر جزيئات الكون، وأن الروح الإنسانية يمكن أن توجد في الغدة الصنوبرية. لقد سمحت المنهجية العلمية بأن تُكتب كافة هذه الحقائق بأسلوب منمق عندما تظهر الحقيقة للعيان. هذه الديناميكية والتواضع المصاحب لهذه الحقائق بشكل ملازم، هي من منح العلم قوته. إن العلم ليس مجموعة من الحقائق فحسب، بل عملية للتكهن، والاختبار، وإعادة التفكير. فهو حيّ على الدوام.

سأقوم في هذا الكتاب بمراجعة الأدلة العلمية التي تخصّ الإمكانات التي تعزز، أو تضعف من تعاطف الإنسان ورحمته. وتأتي معظم هذه الأدلة من مجال علم النفس. فعلى مدار السنوات القليلة الماضية، أثبتت بعض النتائج النفسية البارزة أنها أقل رصانةً مما تبدو عليه. وبرزت شكوكٌ مماثلة حول النتائج في العلوم السياسيّة، والاقتصاد، والأحياء، والبحوث الطبية. وقمنا -نحن علماء النفس- باستخدام هذه الشكوك كفرصة لتعزيز منهجنا، ولكي نكون أكثر شفافيّةً بشأن العملية البحثية، إضافةً إلى توضيح ما نعرفه وما نجهله بشكل محدد.

بحماسة منّي، قررتُ أن من الواجب توفير أدوات للقرّاء، لتقييم أبعد للأدلة الموجودة في هذا الكتاب. بعض من هذه الادعاءات التي قرأتها، قد دعمتها عقودٌ من الأبحاث المُطّردة. والبعض الآخر عبارة عن رؤى جديدة، نُشرت لأول مرة في الأسابيع أو الأشهر الأخيرة. ولم أكن لأكتب عن نتائج جديدة لو أنني لم أكن مؤمنًا بها، لكن من المستحيل معرفة حالتها بشكل قطعيّ بعد سنوات من الآن.

يهدف هذا الملحق إلى إيصال مدى متانة الدليل المضمّن في الادعاءات الموجودة في الكتاب. ولكي نقوم بذلك، قامت زميلتي كاري ليبوفيتش (التي شاركت في كتابة هذا القسم من الكتاب) بجمع الأدلة المستقلّة، والمتعلّقة

بالادعاءات الرئيسة في كل فصل، وقامت بتقييم كل ادعاء من 5 (أقوى) إلى 1 (أضعف). بعد ذلك، اجتمعتُ معها لمراجعة وجود كافة الأدلّة، والاتفاق على كافة الدرجات. فإذا اعتبرنا أنا وكاري أن الادعاء مدعوم بشكل ضعيف، أقوم بإزالته من النص، أو أوضح طبيعته التجريبيّة. بمعنى آخر، هذا الملحق لا يقيّم محتوى الكتاب فقط؛ بل ساعد في تشكيله.

نظام التقييم

كل تقييم لادّعاء يحتوي على جزئين أو ثلاثة:

1 - ملخص الادعاء، مأخوذ من الكتاب.

2 - تقييمه من واحد إلى خمسة. (من الأضعف إلى الأقوى).

3 - وصف موجز للأسباب الكامنة وراء التقييم (فقط إذا حصل الادعاء على تقييم 1 إلى 3).

تتشابه معظم الأدلـة القوية، بينما تبقى الأدلـة الناقصة، قاصرة بطريقتها الخاصة. ينطبق ذلك على الادعاءات التي قمنا بتقييمها من 1 و2 و3؛ ولهذا السبب تضمنت شرحًا موجزًا عن سبب تلقيها هذه الدرجات. إليك هذه الإرشادات لمساعدتك في فهم كلّ ما يعنيه كل تقييم بوجه عام.

تقييم من 5 - يشير إلى أن الأدلة الداعمة لهذا الادعاء قوية للغاية. وأن هذا البحث قد أُعيد بشكل متكرر. إضافة إلى أن الباحثين المستقلين قد وجدوا جميعهم الأدلة التي تدعم الادعاء تقريبًا. ويعني هذا، في الغالب، أن البحث قد أُجري على عدد كبير من المشاركين المختلفين والمتنوعين. ويُدعَم هذا الادعاء، غالبًا، بتحليل شمولي. حيث تُجمع العديد من الدراسات في التحليل الشمولي لمعرفة أهمية تأثير ظاهرةٍ بعد تقييمها من كافة الدراسات.

تقييم من 4 - يشير إلى أن الأدلة الداعمة لهذا الادعاء قوية جدًّا، وأنّ هذا البحث قد أُعيدَ بشكل متكرر، بأدلة تدعم الادعاء في الغالب. والأدلة هنا محتشمة رغم قوتها. وقد يكون ذلك بسبب تراجع الادعاء ولكن ليس

في كافة السياقات، أو بسبب عدم وجود تحليل شمولي واسع النطاق حول هذا الموضوع.

تقييم من 3 - يشير إلى وجود أدلة قويّة إلى حدٍّ ما. ومن المؤكد أن البحث قد أُعيدَ في هذه الحالة، ولكن ربما لوحظ التأثير في بعض البيئات دون أخرى (على سبيل المثال، في المدارس دون أماكن العمل)، أو أنّ البحث لم يُكرر مع مجموعة كبيرة من المشاركين المتنوعين. وقد يحصل الادعاء على تقييم 3 إذا كان ادعاءً متينًا إلى حد ما، ولكنه لا يزال جديدًا، ولا يوجد عددٌ كبيرٌ من النسخ المكررة.

تقييم من 2 - يشير إلى عدم وجود عدد كبير من الأبحاث التي تدعم الادعاء. ولعل سبب ذلك؛ لأن النسخ المكررة قد أوجدت نتائج متضاربة، أو أن البحث جديد ومُجهد بشكلٍ بالغ، بحيث صعب على الباحثين المستقلين إجراء نسخ مكررة. ربما يُمثّل الادعاء الذي يتلقى تقييمًا من 2 نتائج تحمّل (أو أنها اختبرت) فقط في بيئات محددة للغاية.

تقييم من 1 - يشير إلى وجود عدد قليل من الأدلة التي تدعم الادعاء. وقد يعود ذلك إلى أن البحث جديد، أو أن إجراءه من الصعوبة لدرجة أن العلماء لم يستطعوا تكراره. وتقييمه برقم 1 لا يعني أنه لا يحمل مصداقية؛ بل يعني عدم وجود أدلة كثيرة لدعمه.

إن التقييم العالي لا يعني بالضرورة ملاحظة تأثير معين في كافّة الحالات، ومع كلّ الأشخاص. لنأخذ الطب في أسلوب التماثل الوظيفي. فحتى العلاجات المتقدمة بشكل كبير لا تصلح لجميع الأمراض، ولا تصلح لكل شخص يحمل المرض نفسه. كما تعتمد فعالية الدواء على تفاعل معقد بين خواصّه، حيوية المريض، وتفاصيل مرضه. وبالمثل، تعكس الآثار النفسية، تفاعلات معقدة بين سيكولوجية شخص وبين حاله الاجتماعي. وتتكهن أفضل النظريات النفسية بملاحظة توقيت التأثير المرجوّ، ومكانه، إضافة إلى سبب حدوثه.

من المفترض أن تكون التقييمات في هذا الملحق عبارة عن ملخصات صغيرة الحجم لقوة الأدلة في الادعاءات الموجودة في الكتاب. وهي مبسطة بالضرورة، إذ تلخص عقودًا من البحث في رقمٍ واحد. وإذا أردت معلومات إضافية عن الموجودة هنا، بإمكانك العثور على جدول البيانات حيث

فُحص فيه كل ادعاء، على هذا الرابط www.warforkindness.com/data. وآملُ أن يمنحك هذا الملحق والموارد لمحة عن العمل الذي يعتمد عليه هذا الكتاب. وعلى نطاق أوسع، آمل أن يوصل ذلك إلى مدى ديناميكية علم التعاطف والرحمة الإنسانيّة.

فصل التقييم

المقدمة

بصورة إجمالية: استُفتح الكتاب بتقديم بعض من أكثر المفاهيم التأسيسيّة للتعاطف، بما في ذلك جذوره تطوره، وأسسه في الدماغ، وعلاقته بالتصرفات الرحيمة. وعلى هذا الأساس، نقول بأن الادعاءات الواردة في هذا الفصل تستند على أدلة نظرية وتجريبية قوية، مدعومة بعدد وافر من البحوث متعددة التخصصات، مثل علم النفس، وعلم الأعصاب، وعلم الأحياء التطوري، والاقتصاديات.

الادعاء 0.1: التعاطف مرتبط باللطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

التقييم: 5

الادعاء 0.2: يساند التطور التعاطف، عبر ميزات مختارة للكائنات الاجتماعية الإيجابية.

التقييم: 5

الادعاء 0.3: يتفوق الأشخاص المتعاطفين على المستوى المهني.

التقييم: 4

الادعاء 0.4: تتاح للمتعاطفين تجربة حياةٍ برفاهية ذاتية أعلى من غيرهم.

التقييم: 4

الادعاء 0.5: من السهل التعاطف مع شخص واحد عوضًا عن التعاطف مع عدد كبير من الناس.

التقييم: 4

الادعاء 0.6: ترتبط «المحاكاة» في الدماغ بالتعاطف.

التقييم: 5

الفصل الأول: الحراك المدهش للطبيعة البشرية

بصورة إجمالية: دُعمت بعض الادعاءات في هذا الفصل، كالمحدّدات الوراثية والبيئية للتعاطف، بعددٍ وافرٍ من الأبحاث متعددة التخصصات. بينما لا تزال الادعاءات الأخرى المتعلقة بالبحث جديدة ويلزم تكرارها، أو أنه لا يزال هناك سعيٌ للاتفاق حولها.

الادعاء 1.1: نسبة الذكاء IQ/ يمكن أن تتغير مع الخبرة.

التقييم: 5

الادعاء 1.2: التعاطف مُحددٌ وراثيًا، بشكل جزئي.

التقييم: 5

الادعاء 1.3: تؤثر بيئات الأطفال على مستويات التعاطف لديهم.

التقييم: 4

الادعاء 1.4: يواجه أولئك الذين يقومون بالشرور الضرورية (مثل نقل الأخبار السيئة) تناقصًا في مستوى التعاطف لديهم.

التقييم: 4

الادعاء 1.5: من يتعرضون لمعاناة شديدة، يصبحون اجتماعيين أكثر، لقاء معاناتهم.

التقييم: 3

هناك أدلة كثيرة تدعم الادعاء القائل إنّ المعاناة الشديدة يمكن أن تؤدي إلى زيادة في التعاطف، وإلى تزايد في اجتماعية الفرد الإيجابية. لكن في حالات أخرى، يحدث العكس -فالعنف يولد العنف، ويمكن للمعاناة أن تحوّل الناس إلى قساةٍ متعسفين. وضعت العديد من المراجعات نظريات واضحة حول متى، ولماذا، يجب أن تؤدّي المعاناة إلى نتائج إيجابية، بدلًا من الغرق في السلبية، ولكن هناك حاجة للمزيد من البحوث لاختبار هذه النظريات.

الادعاء 1.6: يؤثر الاستعداد الذهني لتطويع التعاطف على تعاطف الناس.

التقييم: 1

يعدّ العمل المذكور في هذا الفصل، أول فحص للاستعداد الذهني وعلاقته بالتعاطف، ولم يُختبر بعدُ في العديد من الدراسات المكررة، المستقلة. هناك مشروعان فَحَصا تركيبة الذهنية المتعاطفة بطرق مرتبطة بشكل عرضي. وجد أحد هذين المشروعين أن من يعانون من انخفاض في التعاطف يميلون إلى العدائية، إلا إذا كانت لديهم ذهنية مطواعة. أما المشروع الآخر، فقد وجد أن تحفيز قابلية الذهن للتعاطف لا يزيد من احتمالية عفو المشاركين في البحث عن السجناء وجرائمهم. وإجمالًا نقول إن هناك حاجة إلى المزيد من البحث حول هذا الموضوع للتأكيد على تأثر الذهنيات بشأن التعاطف الذي وثقناه.

الفصل الثاني: اختيار التعاطف

بصورة إجمالية: يركّز هذا الفصل على تحكم الناس بعواطفهم وتعاطفهم، كما يلقي الضوء على الدوافع التي تدفع الناس نحو التعاطف أو تلك التي تدفعهم لتجنبه. بُنيت العديد من هذه الادعاءات على أدلة ثابتة لسنوات، ولكن لا يزال البعض الآخر خاضعًا للنقاش بين علماء النفس.

الادعاء 2.1: لدينا القدرة على التحكم في عواطفنا وتنظيمها.

التقييم: 5

الادعاء 2.2: يضاعف الناس من تعاطفهم في المواقف التي يكون بناء العلاقات أمرًا مهمًا.

التقييم: 3

هناك العديد من البحوث التي تدعم فكرة أهمية التعاطف في بناء العلاقات. علاوة على ذلك، تشير البحوث المتعلقة بالوحدة وإدارة الانطباع، إلى أن الأشخاص يزيدون في هذه المواقف من تعاطفهم. لكن القليل من الأبحاث المتعلقة، قد أوجدت حالات يكون بناء العلاقات فيها أمرًا حاسمًا، وذلك من أجل فحص سببي لتأثيرات الرغبة في الألفة على التعاطف.

الادعاء 2.3: يتعاطف الناس ليدعموا تعزيز صورتهم الأخلاقية.

التقييم: 4

الادعاء 2.4: عندما يظن الناس بأن التعاطف سيكون مؤلمًا لهم، سوف يسعون لتجنبه.

التقييم: 4

الادعاء 2.5: يساهم الإجهاد بانخفاض مستوى التعاطف.

التقييم: 3

يشيع الاحتراق النفسي لدى المهن التي تتطلب تقديم الرعاية، وتدعم الأدلة وجود صلة بين زيادة التوتر والإرهاق وانخفاض التعاطف. مع ذلك، تبرهن معظم الدراسات على أن الإجهاد الذي أُجري حوله هذا الموضوع ارتباطي وليس سببيًا. وعلى الرغم من أن بعض الدراسات تثبت إمكانية أن يقلل الإجهاد من قدرتنا على التفكير بمنظور الآخر، إلا أن دراسة واحدة على الأقل وجدت إمكانية أن يزيد الإجهاد من السلوك الاجتماعي الإيجابي على المدى القصير. لكن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات التجريبية لفهم العلاقة بين الإجهاد والتعاطف بشكل تام.

الادعاء 2.6: عندما يعتقد الناس أن التعاطف هو أحد القيم العالية، فإنهم يتعاطفون أكثر.

التقييم: 4

الادعاء 2.7: زراعة التعاطف بشكل متعمد، تغير من الدماغ.

التقييم: 3

تشير العديد من الدراسات التي أجريت إلى أن التدريب على التعاطف والتراحم يؤدي إلى تغييرات متماثلة في الدماغ. مع ذلك، يركز كل هذا العمل تقريبًا على تغيرات الدماغ الناتجة عن الممارسة التأملية، مثل تأمل ميتا. وينبغي زيادة هذه الدراسات من خلال بحث إضافي يدرس الآثار العصبية لممارسات بناء التعاطف الأخرى.

الفصل الثالث: الكراهية في مواجهة مع التواصل

بصورة إجمالية: يتمحور الفصل حول نظرية التواصل والادعاءات ذات الصلة بها، ويعدّ أساس هذا الفصل من أكثر المجالات التي دُرست جيدًا في العلوم الاجتماعية. اختبرت غالبية الادعاءات الواردة في هذا الفصل في سياقات مختلفة، عبر مئات الدراسات وآلاف من المشاركين.

الادعاء 3.1: يتعاطف الناس فطريًا مع الأشخاص المقربين من دائرتهم أكثر من الغرباء البعيدين.

التقييم: 5

الادعاء 3.2: نفشل في التعاطف -وغالبًا ما نخوض تجربة النفور- في السياقات التنافسية.

التقييم: 5

الادعاء 3.3: يساهم التواصل، بشكل عام، بزيادة التعاطف مع الغرباء.

التقييم: 5

الادعاء 3.4: يمكن أن يدعم التواصل التعاطف مع الغرباء وسط الصراع أو المنافسة.

التقييم: 5

الادعاء 3.5: الشروط المحددة (مثل تلك التي وضعها غوردون ألبورت) ضرورية من أجل أن يعزز التواصل التعاطف مع الغرباء.

التقييم: 3

هناك العديد من الدراسات التي توثق اختلافات في تأثيرات التواصل بين حالات مختلفة، ولكن هناك القليل من الاتفاق حول عوامل التغيير المطلوبة للتواصل «ليعمل» مثلما اتضح في التحليل الشمولي الأخير.

الفصل الرابع: قصص نسردها

بصورة إجمالية: يناقش هذا الفصل دور الفنون السردية في بناء التعاطف. مقارنة بنظرية التواصل، هناك عدد قليل نسبيًا من الدراسات المحكمة التي تحدد تأثير الفنون على مستوى تعاطفنا. حصلت الادعاءات الواردة في هذا الفصل على درجة منخفضة؛ نظرًا لافتقارها إلى التكرار المنهجي، وليس بسبب نتائجها السلبية. وعلى هذا النحو، تقدم العديد من الدراسات المتزايدة -بما فيها التحليل الشمولي الأخير- دليلًا بارزًا على آثار سرد القصص على التعاطف. وسوف يسهم البحث المتواصل في هذا المجال على تأكيد هذه النتائج أو وضعها في سياقها.

الادعاء 4.1: يساهم المسرح بتنمية التعاطف.

التقييم: 3

بصرف النظر عن بعض الدراسات التي أجريت بشكل جيد ولها نتائج واعدة، إلا أن غالب الأعمال الأخرى في هذا المجال: أ) تعتمد على التقرير الذاتي؛ ب) لا تؤدي إلى أي تحسينات موضوعية كبيرة؛ ج) لا تملك مجموعة ضابطة. ولذلك، هناك حاجة ماسة إلى المزيد من العمل التجريبي المصمم بشكل جيد لفحص مدى التعاطف الذي يثيره التدريب المسرحي.

الادعاء 4.2: يساهم الأدب بتنمية التعاطف.

التقييم: 4

الادعاء 4.3: يمكن أن تقلص قراءة الأدب من الجرائم الجنائية.

التقييم: 1

هناك الكثير من الأبحاث التي تُظهر فوائد تعليم المساجين، وهناك العديد من الأقوال عن فوائد العلاج بالقراءة (أي قراءة الأدب) لقاطني السجون. مع ذلك، لا توجد اختبارات تجريبية لفوائد قراءة الأدب على حصيلة الانتكاس للإجرام الجنائي، باستثناء مجموعة (تغيير الحياة من خلال الأدب) في الفصل الرابع.

الادعاء 4.4: يمكن للفن السردي أن يقلل من الصراع داخل المجموعات.

التقييم: 4

الفصل الخامس: اهتمام فائض عن الحاجة

بصورة إجمالية: يسلّط هذا الفصل الضوء على حدود ومنافع التعاطف داخل إطار عمل مقدمي الرعاية، مع التركيز على البيئة الطبية. تعتمد غالبية الادعاءات على أبحاث دقيقة وموثقة للغاية، بما فيها تجارب الضبط العشوائي، واسعة النطاق، والتحليلات الشمولية، مع أن الادعاء الواحد يخضع للقليل من الجدل.

الادعاء 5.1: إجهاد التراحم شائع بين مقدمي الرعاية، ومُضِرّ لهم.

التقييم: 5

الادعاء 5.2: منح التعاطف له عواقب مفيدة على صحة المرضى.

التقييم: 5

الادعاء 5.3: للتعاطف عقبات بالنسبة لمهني الرعاية الصحية.

التقييم: 3

تفاوتت النتائج حول هذا الادعاء، إذ تشير الدلائل إلى إمكانية أن يؤدي التعاطف إلى عواقب سلبية على المهنيين الصحيين -بما في ذلك الاحتراق النفسي، والكرب، ونقص الفعالية. لكن، تشير الأبحاث الأخرى إلى إمكانية أن يحميهم التعاطف من الاحتراق النفسي، بل ويزيد من فعاليتهم المهنية. ومثلما هو موضح في الفصل، فإن ذلك يختص على الأرجح بنوع من التعاطف (الكرب مقابل القلق) الذي يخوضه مقدمو الرعاية.

الادعاء 5.4: يساهم الدعم الاجتماعي بحماية المهنيين الصحيين من الاحتراق النفسي.

التقييم: 5

الادعاء 5.5: يساهم التأمل بتقليص الاحتراق النفسي لدى مقدمي الرعاية.

التقييم: 5

الادعاء 5.6: يزيد التأمل من تعاطف مقدمي الرعاية.

التقييم: 4

الفصل السادس: أنظمة رحيمة

بصورة إجمالية: دُعمت بعض ادعاءات هذا الفصل، كتلك المتعلقة بسلطة القواعد، من خلال بحوث متعددة التخصصات، أُجريت على مدى عقود من الزمن. بينما تعتمد الادعاءات الأخرى، مثل تلك التي تنطوي على احتمالية تدخل للتعاطف لتغيير أسلوب الشرطة والانضباط في الفصول الدراسية، على أبحاث جديدة لم تكرر على نطاق واسع.

الادعاء 6.1: تؤثر المعايير الاجتماعية على أفكارنا وتصرفاتنا.

التقييم: 5

الادعاء 6.2: يلتزم الناس بالمعايير المرسومة، وغالبًا ما يُغالون في تقدير تفوق المواقف المتطرفة.

التقييم: 5

الادعاء 6.3: التعاطف يولد التعاطف: بالتالي ستنتشر معايير الإيجابية والتعاطف.

التقييم: 4

الادعاء 6.4: تُحسّن برامج التدريب الشخصية للشرطة من نتائج عملهم.

التقييم: 3

تشير العديد من الدراسات إلى أن التدريب الذي يركز على إدارة تعاطف ضباط الشرطة، إدارة الصراع، أو العدالة الإجرائية يمكن أن يحسّن من نتائج عملهم، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يساعد الضباط في التقليص من تصعيد المواقف الخطرة. مع ذلك، هناك القليل من الدراسات التي قيّمت مثل هذه البرامج التدريبية بشكل تجريبي، أي باستخدام مجموعات الضبط، وتنظر في النتائج المهمة بمرور الوقت.

الادعاء 6.5: انحياز التعاطف، أو التعاطف التفضيلي لفرد داخل مجموعة يتفوق في الغالب على التعاطف الكلي للفرد، خاصة حينما يحدث صراع داخل المجموعة.

التقييم: 2

الادعاء الذي استُشهِدَ به من الدراسة التي قام بها برونو وغيره، هي دراسة حديثة ولم تكرر عبر مجموعات متعددة ومستقلة. ورغم أنها تتفق مع العديد من الدراسات التي تتعلق بانحياز التعاطف وقوة التعاطف داخل وخارج المجموعة، إلا أنه لا وجود لأيّة دراسات تقارن بشكل مباشر انحياز التعاطف والتعاطف الكلي. بالتالي، فإن الحجّة المحددة القائلة إنّ انحياز التعاطف أكثر أهمية من التعاطف الكلي لم تختبر، تجريبيًا، في العديد من الدراسات.

الادعاء 6.6: هناك فوائد جمّة لبرامج التعلم الاجتماعي والعاطفي (خاصة للأطفال الصغار).

التقييم: 5

الادعاء 7.6: يساهم الانضباط المتعاطف، بتطوير الفصول الدراسية.

التقييم: 1

إن دراسة جيسون أوكونوفوا الواعدة حول هذا الموضوع، قد أُجريت بشكل جيد، لكن هذا البحث جديد للغاية إلى درجة أنه لم يكرر بعد، ولا توجد أيّة دراسات أخرى تدرس تأثير الانضباط الذي يركز على التعاطف على البيئة التعليمية.

الفصل السابع: عالم رقمي ذو حدّين

بصورة إجماليّة: تتعلق الادعاءات المركزية لهذا الفصل بأثر التكنولوجيا على التعاطف البشري. معظم البحوث في هذا المجال جديدة، مثل التكنولوجيا الخاضعة للنقاش. إلا أن العديد من الادعاءات الواردة في هذا الفصل -المتعلقة بالآثار الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا على التعاطف- مدعومة بشكل جيد. حسبما يظهر، فإن أكثر ادعاء مثير للجدل في هذا الفصل، هو ما إذا كان استخدام التكنولوجيا والإنترنت بشكل متزايد يزيد أو يقلل من مستوى التعاطف. ومثلما تلمح الادعاءات الأخرى: فالأمر يعتمد على كيفية استخدامه!

الادعاء 7.1 : يرتبط انخفاض التعاطف باستخدام التكنولوجيا والإنترنت بشكل متزايد.

التقييم: 2

عندما تحلّ التكنولوجيا والإنترنت بديلًا للتفاعل وجهًا لوجه، فإنها تقلل من اجتماعية الناس وتجعلهم أقل عرضة للتفاعل مع من حولهم. ويمكن أن يؤدي استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، في حالات أخرى، إلى زيادة تعاطف الناس وانفتاحهم. بمعنى آخر، يمكن لتجارب الإنترنت إما أن تزيد أو تقلل من التعاطف، استنادًا على إمكانيتها في أن تحلّ محل أنواع أخرى من التفاعل الاجتماعي، أو أن تكون إضافية لها.

الادعاء 7.2: تشجع الأسماء المستعارة على التنمّر الإلكتروني عبر الإنترنت.

التقييم: 4

الادعاء 7.3: تعزز غرف الصدى الإعلامية من وجهات النظر المتطرفة والعاطفية على الإنترنت.

التقييم: 4

الادعاء 7.4: يمكن أن تساهم تجارب الواقع الافتراضي من الحدّ من الصور النمطية والتمييز.

التقييم: 4

الادعاء 7.5: هناك إمكانية لبناء التعاطف بواسطة الواقع الافتراضي.

التقييم: 4

الادعاء 7.6: يمكن لمجتمعات الإنترنت أن تقدّم الدعم المفيد لأعضائها.

التقييم: 4

الادعاء 7.7: يساهم عطاؤنا للآخرين بملء فراغنا الداخلي، وجعلنا أكثر سعادة.

التقييم: 5

الخاتمة: مستقبل التعاطف

بصورة إجمالية: تركز الادّعاءات في الخاتمة على الاستفادة من التعاطف والعواطف المرتبطة لخلق مستقبل أفضل. مع أن بعض هذه

البحوث مدعومة بشكل جيد، إلا أن الكثير منها يعدّ في بداياته. وسوف يساهم التكرار المباشر في تقييم موثوقية هذا العمل المبكر.

الادعاء 8.1: يساهم الامتنان بمساعدة الناس في التفكير في المدى الطويل.

التقييم: 3

تشير العديد من الدراسات الواعدة إلى إمكانية أن يساعد الامتنان الناس في تيسير عملية التفكير على المدى الطويل، مما يجعل الناس أميل لتأخير الإشباع أو التضحية للأجيال القادمة. مع ذلك، لا يزال أساس هذا الدليل ضعيفًا نسبيًا، وهناك حاجة إلى المزيد من البحوث لتكرار هذه النتائج.

الادعاء 8.2: يساهم الخوف في ترابط الناس وزيادة سخائهم.

التقييم: 4

الادعاء 8.3: يصبح الناس أكثر التزامًا بالتضحية للأجيال القادمة، عندما يضعون إرثهم في عين الاعتبار.

التقييم: 3

تشير العديد من الدراسات الصارمة إلى أن مساعدة الأفراد على التفكير في إرثهم، ستدفعهم إلى التضحية من أجل الأجيال المقبلة، على سبيل المثال، عبر الانخراط في أنشطة مستدامة للتصدي للتغير المناخي. مع ذلك، فإن مباحث هذه الدراسات جديدة نسبيًا ويتطلب الأمر تكرارها أكثر من مرة.

الملاحظات

المقدمة

- حتى نحصل عليه بشكل صحيح: لمزيد من الدقة حول الحكم التعاطفي، انظر: Jamil Zaki and Kevin N. Ochsner, "Reintegrating Accuracy into the Study of Social Cognition," Psychological Inquiry 22, no. 3 (2011): 159–82.

- إلقاء نظرة على الملامح: R. Thora Bjornsdottir and Nicholas O. Rule, "The Visibility of Social Class from Facial Cues," Journal of Personality and Social Psychology 113, no. 4 (2017): 530; John Paul Wilson and Nicholas O. Rule, "Advances in Understanding the Detectability of Trustworthiness from the Face," Current Directions in Psychological Science 26, no. 4 (2017): 396–400; and Michael S. North et al., "Inferring the Preferences of Others from Spontaneous, Low-Emotional Facial Expressions," Journal of Experimental Social Psychology 46, no. 6 (2010): 1109–13.

- لاستلهام الرحمة في النفس الإنسانية: يمكن أن تقسم الرحمة إلى عدة فئات، تمامًا مثل «التعاطف». يُشير مصطلح (Prosociality) السلوك المجتمعي الإيجابي، إلى نوعية السلوك الاجتماعي الذي يقدم قدرًا من المساعدة للآخرين. وضمن هذه الفئة أيضًا، يمكننا إدراج التعاون (cooperation)، ويعني العمل المتبادل؛ كأن تعملان معًا لتحقيق هدف معين يفيد كلا الطرفين. وهو على خلاف مع مصطلح الإيثار (Altruism)، الذي يشير إلى أفعال نقوم بها لمساعدة الآخرين، ولا نبتغي منها أي فائدة. غالبًا ما تكون هناك صعوبة في فصل التعاون والإيثار عن بعضهما، لأنّ الناس قد يستفيدون من مساعدة الآخرين بكافة الأشكال، مثل الحصول على الثناء أو حتى الشعور بالرضا. هناك مراجعة حول ذلك مقدمة من: by Stuart A. West et al., "Social Semantics: Altruism, Cooperation, Mutualism, Strong Reciprocity and Group Selection," Journal of Evolutionary Biology 20, no. 2 (2007): 415–32.

- كما كتب داروين: Charles Darwin, The Descent of Man, and

.Selection in Relation to Sex (London: John Murray, 1871).

- إجابة الطبيعة... في التعاطف: وللمزيد حول الدور التطوري للتعاطف في دعم الرحمة في مملكة الحيوان: انظر Frans de Waal, "Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy," Annual Review of Psychology 59 (2008): 279–300; Stephanie Preston, "The Origins of Altruism in Offspring Care," Psychological Bulletin 139, no. 6 (2013): 1305–41; and Jean Decety et al., "Empathy as a Driver of Prosocial Behavior: Highly Conserved Neurobehavioral Mechanisms Across Species," Philosophical Transactions of the Royal Society B: .Biological Sciences 371, no. 1686 (2016): 52–68

- الفئران، والفيلة، والقرود، والغربان: انظر Putting the Altruism Back into Altruism" ; Decety, "Empathy as a Driver of Prosocial Behavior" ; and Jeffrey S. Mogil, "The Surprising Empathic Abilities of Rodents," Trends in Cognitive .Sciences 16, no. 3 (2012): 143–44

- خمسة أنواع أخرى فضفاضة من العقل البشري: Yuval Noah Hariri, Sapiens: A Brief History of Humankind (New York: .(HarperCollins, 2017

- تغيرت البشرية، ليصبح التواصل أكثر سهولة: Brian Hare Survival of the Friendliest: Homo sapiens Evolved Via Selection for Prosociality," Annual Review of Psychology 68 (2017): 155–86; Robert L. Cieri et al., "Craniofacial Feminization, Social Tolerance, and the Origins of Behavioral Modernity," Current Anthropology 55, no. 4 (2014): 419–43; and Michael Tomasello, A Natural History of Human Morality (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2016). وصف سيري وغيره «الحداثة السلوكية» بما في ذلك استخدام الأدوات، والأسلحة، والتعابير الفنية، والاتصال عن بُعدٍ. نشأت الحداثةُ السلوكيّة منذ خمسين ألف عام فقط، أي بعد أن تطورت أدمغتنا إلى حجمٍ وبنيةٍ شبه معاصرة. وما السبب؟ من المحتمل أن زيادة الكثافة السكانية تطلّبت منّا وضع استراتيجيات مشتركة للمطاردة والحماية، وبالتالي تحدّ من عدواننا.

- وقد أصبح هذا هو جوهرنا السري: أحد تفسيرات التزايد البشري هو «التصعيد الثقافي»، أي قدرة الناس على نقل الابتكارات ليعتمد كل جيل على ما بعده، والتي تعتمد بدورها على إمكانية أن نهتم ونفهم بعضنا البعض. انظر على سبيل المثال: Claudio Tennie et al., "Ratcheting Up the Ratchet: On the Evolution of Cumulative Culture," Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences 364, no. 1528 (2009): 2405–15.

- تبرع الأميركيون بمفردهم بنحو 410 مليار دولار: Donations: Giving USA 2018: The Annual Report on Philanthropy for the Year 2017, a publication of the Giving USA Foundation, 2017, researched and written by the Indiana University Lilly Family School of Philanthropy; avail- able online at www.givingusa.org. Volunteering: Volunteering and Civic Life in America, Corporation for National and Community Service, retrieved from www.nationalservice.gov on July 16, 2018.

- الأفـراد الذين يمتازون بقدرٍ عـالٍ من التعاطف يقدمون تبرعاتٍ أكثرَ مقارنةً بغيرهم: C. Daniel Batson, Altruism in Humans (Oxford: Oxford University Press, 2011); and Nancy Eisenberg and Richard A. Fabes, "Empathy: Conceptualization, Measurement, and Relation to Prosocial Behavior," Motivation and Emotion 14, no. 2 (1990): 131–49.

- من المؤكد أنّ التعاطف ليس هو الإمكانية الوحيدة التي تحفز الرحمة. بل يمكن تحفيزها من خلال الالتزام، القانون، أو بما يسميه الاقتصادي رينيه بيكرز «مبدأ الاهتمام»: مثالية كونيّة يلتزم الناس فيها وجوبًا بمساعدة بعضهم البعض. لقد بيّن بيكرز وزملاؤه أن الأشخاص المتعاطفين أميل إلى الإيمان بمبدأ الاهتمام، وبالتالي فإن هذا المبدأ هو ما يحفزهم للمساعدة. وللمزيد في هذا الشأن، انظر: René Bekkers and Mark Ottoni-Wilhelm, "Principle of Care and Giving to Help People in Need," European Journal of Personality 30, no. 3 (2016): 240–57.

- والحال أنّ هناك بحوثًا قليلة حول الأفعال الاستثنائية الرحيمة، لكنّ بعضًا من هذه البحوث، على الأقل، يشير إلى أن هذه الأفعال نابعة من التعاطف أيضًا. على سبيل المثال، يُظهر المتبرعون بالكلى -للغرباء- درجةً عاليةً من المحاكاة الدماغية في استجابتهم لضغوط الآخرين، مقارنة بغير المتبرعين. انظر: Kristin M.

Brethel-Haurwitz et al., “Extraordinary Altruists Exhibit Enhanced Self-Other Overlap in Neural Responses to .Distress,” Psychological Science 29, no. 10 (2018): 1631–41

- الدائرة المتوسعة: Peter Singer, The Expanding Circle: Ethics, Evolution, and Moral Progress (Princeton, N.J.: .(Princeton University Press, 2011

- الهرمونات التي تحفّز الوالدين: على سبيل المثال، الأوكسيتوسين الموجود في سلوكيات الأمومة. ويظنّ في الغالب أنه «هرمون الحب». لكنه يمكن أن يُلهم الإنسان ليكون ضيق الأفق: كأن ترحم فردًا في مجموعتك فقط، وتعادي أو تُقصي الغرباء خارج مجموعتك. انظر على سبيل المثال: Carsten De Dreu et al., “Oxytocin Promotes Human Ethno-centrism,” Proceedings of the National Academy of Sciences 108, .no. 4 (2011): 1262–66

- عدد الناس الذين يعيشون في المدينة أكثر: United Nations, World .Urbanization Prospects, 2018 Revision

- لكن انعزالنا يتزايد: K. D. M. Snell, “The Rise of Living Alone and .Loneliness in History,” Social History 42, no. 1 (2017): 2–28

- المعدل العادي للشخص الذي يعيش في عام 2009: Sara Konrath et al., “Changes in Dis-positional Empathy in American College Students over Time: A Meta-Analysis,” Personality and Social Psychology Review 15, no. 2 (2011): 180–98. تتعلق نسبة 75% بقلق التعاطف (انظر ملحق أ لمعرفة المزيد عن مكونات التعاطف). وحول التفكير بالآخر، سيظهر المشارك بتجربة بحثية في عام 2009 تعاطفًا أقل من حوالي ثلثي المشاركين في عام 1979.

- «عاجزون عن رؤية الحجم الهائل للكارثة»: Anne Barnard and Karam Shoumali, “Image of a Small, Still Boy Brings a Global Crisis into Focus,” New York Times, September 3, 2015. ربما تكون وفاة آلان كردي قد أثرت على السياسة العالمية. فقد وصفها رئيس الوزراء الكندي ستيفن هاربر بأنّها «موجعة للقلب»، معبرًا عن أسفه من عدم تمكّن عائلة كردي من الحصول على تأشيرات لدخول كندا. وردّ زعيم الأقلية جستن ترودو: «من العبث أن تكتشف التعاطف فجأة، وسط حملتك الانتخابية»، وسرعان ما اكتسح حزب ترودو حزب هاربر. انظر: Ian Austen,

"Aylan Kurdi's Death Resonates in Canadian Election .Campaign," New York Times, September 4, 2014

- عواطفنا منهارة: اصطلح بول سلوفيتش وغيره من علماء النفس على تسمية ذلك بـ«تأثير الضحية المحدد» بناءً على أفكار توماس شيلينج. للمزيد انظر: see Seyoung Lee and Thomas H. Feeley, "The Identifiable Victim Effect: A Meta-Analytic Review," Social In- fluence 11, no. 3 (2016): 199–215. وللمزيد عن تأثير الضحية المحدد فيما يتعلق بحالة كردي، انظر: Paul Slovicet et al., "Iconic Photographs and the Ebb and Flow of Empathic Response to Humanitarian Disasters," Proceedings of the National .Academy of Sciences 114, no. 4 (2017): 640–44

- «هناك حديث متزايد حول»: Barack Obama, 2006 Northwestern Commencement [transcript]، مستردة من:

https://www.northwestern.edu/newscenter/stories/200606//barack.html.

- «السؤال الأهم»: Jeremy Rifkin, The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis .(New York: Penguin, 2009)

- فرانسيس غالتون، عالم بريطاني: t: Francis Galton, "Hereditary Talent and Character," Macmillan's Magazine 12, nos. 157–66 (1865): 318–27; Raymond E. Fancher, "Biographical Origins of Francis Gal- ton's Psychology," Isis 74, no. 2 (1983): 227–33; and Arthur R. Jensen, "Galton's Legacy to Research on Intelligence," Journal of Biosocial Science 34, no. 2 (2002): 145–72. مع ملاحظة أن «مختبر الأنثروبومترية» لغالتون قد اختبر ليس فقط القدرات المتعلقة بالذكاء، بل حتى السمات الجسدية مثل قوة اللكم لدى الأشخاص.

- عشرات التقييمات: هناك عددٌ قليل منها على مر العصور، Edwin G. Boring and Edward Titchener, "A Model for the Demonstration of Facial Expression," American Journal of Psychology 34, no. 4 (1923): 471–85; Dallas E. Buzby, "The Interpretation of Facial Expression," American Journal of Psychology 35, no. 4 (1924): 602–4; Rosalind Dymond, "A Scale for the

Measurement of Empathic Ability," Journal of Consulting Psychology 13, no. 2 (1949): 127–33; Robert Rosenthal et al., Sensitivity to Nonverbal Communication: The PONS Test (Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, 1979); Simon Baron-Cohen et al., "The 'Reading the Mind in the Eyes' Test Re- vised Version: A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism," Journal of Child Psychology and Psychiatry 42, no. 2 (2001): 241–51; and Ian Dziobek et al., "Introducing MASC: A Movie for the Assessment of Social Cognition," Journal of Autism and Developmental Disorders 36, no. 5 (2006): 623–36.

- كم قفز معدل ضربات قلب المرء: يتلخّص المفتاح الرئيس في فيلم Blade Runner لمعرفة الاختلافات بين الناس والنسخ الآلية -الروبوتات ذات المظهر البشري، التي لا تعرف أنها اصطناعية- في اختبار تعاطف من هذا النوع. وفي اختبار Voight-Kampff، يُعرض على الخاضعين صورًا مثيرة للعواطف، بما فيها صور المتألمين. فإذا تعرّقت راحة أيديهم فهم من البشر، وإذا لم تتعرق فهم نسخ آلية.

- لكن النتائج كانت أقل دقة: على سبيل المثال، قلق التعاطف، التعاطف المعرفي، والتعاطف العاطفي، كانت مرتبطة بالبشر بشكل متوسط إلى ضعيف. انظر: Mark Davis, "Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach," Journal of Personality and Social Psychology 44, no. 1 (1983): 113–26. وللاستزادة حول إمكانية تكهّن بعض اختبارات التعاطف وليس جميعها، بالسلوكيات الاجتماعية انظر: Nancy Eisenberg and Paul A. Miller, "The Relation of Empathy to Prosocial and Related Behaviors," Psycho- logical Bulletin 101, no. 1 (1987): 91–119.

- الذكاء العاطفي: يشمل الذكاء العاطفي التعاطف وقدرات أخرى، وأهم ما فيه، كيف للإنسان أن يُنظم ويفهم مشاعره الشخصية. وللمزيد انظر: see Peter Salovey and John D. Mayer, "Emotional Intelligence," Imagination, Cognition and Personality 9, no. 3 (1990): 185–211; and John D. Mayer et al., "The Ability Model

of Emotional Intelligence: Principles and Updates," Emotion Review 8, no. 4 (2016): 290–300. For a critique of EI, see Gerald Matthews et al., "Seven Myths About Emotional Intelligence," Psychological Inquiry 15, no. 3 .(2004): 179–96

- وقاحة داتا: قام مصمم شخصية داتا، نونيان سونغ، بأحد الاستثناءات في سلسلة ستار تريك (الجيل التالي)، حيث يزوّده بـ«رقاقة عاطفية»، لكن لا يتعين علينا النظر فيها.

- العواطف «معدية»: للمزيد حول هذا الأمر، علميًا وتاريخيًا انظر: dam Smith, The Theory of Moral Sentiments (Cambridge: Cambridge University Press, 2002; first published in 1790); Gustav Jahoda, "Theodor Lipps and the Shift from 'Sympathy' to 'Empathy,'" Journal of the History of the Behavioral Sciences 41, no. 2 (2005): 151–63; Elaine Hatfield et al., Emotional Contagion (Cambridge: Cambridge University Press, 1994); and Edith Stein, On the Problem of Empathy (Washington, D.C.: ICS, 1989; first published in English in 1964). تعدّ القصة الشخصية لإيدث شتاين مثيرة للاهتمام مثل فلسفتها. وبالرغم من أنّها تقدمت في دراستها للتعاطف بشكل ملحوظ، إلا أنها لم تستطع أن تحاضر لأنها امرأة، وأُدنيت منزلتها لتصبح مساعدة شخصيّة لإدموند هوسرل. استقالت بعدما تحولت لليهودية ثم الإلحاد وبعد ذلك إلى الكاثوليكية، لتصبح في النهاية راهبة في دير هولندي. مع ذلك، قُبض عليها من قبل النازية على أنها يهودية، وتوفيت مع أختها في معسكر أوشفيتز. بعد أربعة عقود رفعها البابا يوحنا لمنزلة قديسة، للمزيد حول ذلك، انظر: Alisdair MacIntyre, Edith Stein: A Philosophical Prologue, 1913–1922 (Lanham, Md.: .(Rowman and Littlefield, 2007

- «العصبونات المرآتية»: Giuseppe di Pellegrino et al., "Understanding Motor Events: A Neuro- physiological Study," Experimental Brain Research 91, no. 1 (1992): 176–80; and Vittorio Gallese et al., "Action Recognition .in the Pre- motor Cortex," Brain 119, no. 2 (1996): 593–609

- وثقت مئات الدراسات محاكاة الإنسان: للمراجعات انظر، Christian

Keysers and Valeria Gazzola, "Expanding the Mirror: Vicarious Activity for Actions, Emotions, and Sensations," Current Opinion in Neuro- biology 19, no. 6 (2009): 666–71; Claus Lamm et al., "Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain," Neuroimage 54, no. 3 (2011): 2492–502; and Sylvia S. Morelli et al., "Common and Distinct Neural Correlates of Personal and Vicarious Reward: A Quantitative Meta-Analysis," .Neuroimage 112 (2014): 244–53

- بدا ... ملهمًا للرحمة: Grit Hein et al., "Neural Responses to Ingroup and Outgroup Members' Suffering Predict Individual Differences in Costly Helping," Neuron 68, no. 1 (2010): 149–60; and Jamil Zaki et al., "Activity in Ventromedial Prefrontal Cortex Covaries with Revealed Social Preferences: Evidence for Person- Invariant Value," Social Cognitive Affective Neuroscience 9, no. .4 (2014): 464–69

- فشلت المحاكاة بالتكهن: Lamm et al., "Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks," على سبيل المثال: تبين أن 60 بالمئة من الدراسات التي تقيس محاكاة الدماغ للألم، وجدت أيضًا رابطًا بين المحاكاة والتعاطف الشخصي، (see page 2500).

- لم يتضح جيدًا كيفية عمل المحاكاة: تشير الدلائل غالبًا إلى أن الناس ينتجون أنماطًا متداخلة من النشاط الدماغي عندما يشاهدون حالات عاطفية لأفراد، أو يخوضونها هم بأنفسهم. هل يعني ذلك أن عواطفنا الشخصية والموجهة متطابقة؟ الجواب لا، ولو كانت كذلك، كنا سنعيش في عالم مُربك، حيث لا نستطيع أن نفرق بين عواطفنا الشخصية وتلك الموجهة للآخرين. تنشط مناطق الدماغ بعدة تجارب مختلفة. على سبيل المثال: تستجيب أجزاء الفص الجبهي الدماغي لعملية التذكر وتوليد الكلام. لكن هذا لا يعني أنهما الشيء نفسه. لا يمكن استبعاد الحالات النفسية من أيّ نشاط دماغي: بل إنها تعكس أنماط النشاط الدماغي. وعلى مستوى هذه الأنماط، تكون التجارب الشخصية والموجهة للآخر متميزة بوضوح. المشتّت هنا برأيي، هو أن المحاكاة لا تعني أن التجربة الشخصية والمتعاطفة متطابقتان، بل تلمح إلى أنهما يشتركان في بعض

السمات. وللمزيد في هذا الشأن انظر: amil Zaki et al., "The Anatomy of Suffering: Understanding the Relationship Between Nociceptive and Empathic Pain," Trends in Cognitive Sciences 20, no. 4 (2016): 249–59.

- خلايا غاندي العصبية: Vilayanur S. Ramachandran, "The Neurons That Shaped Civilization," talk delivered at TEDIndia, 2009.
- صور الدماغ ... تستحضر الحقيقة: على سبيل المثال، يميل الناس إلى تصديق الادعاءات المشبوهة حول العمليات النفسية إذا كانت مصحوبة بصورة مسح دماغي. انظر على سبيل المثال: Dana S. Weisberg et al., "Deconstructing the Seductive Allure of Neuroscience Explanations," Judgment and Decision Making 10, no. 5 (2015): 429.
- أدمغتهم «مثبتة»: ابتدع هذا المصطلح كارل ساجان في كتابه (The Dragons of Eden). يصف فيه رؤية واحدة حول الدماغ، بأنه «ثابت تمامًا، وأن الوظائف المعرفية المحددة تتمركز في أماكن معينة من الدماغ». ويمضي في قوله إن مصطلح hard wiring ربما لا يكون مجازًا مناسبًا لعلم الأعصاب، لكن عندما قفزت صور الرنين المغناطيسي إلى أذهاننا، ثبت في أذهاننا أن الدماغ لا يتغير في السرّاء والضرّاء. انظر: Carl Sagan, Dragons of Eden: Speculations on the Evolution of Human Intelligence (New York: Ballantine, 2012; first published in 1977).
- مثلما صاغها الروائي جورج ساندرز: Joel Lovell, "George Saunders's Advice to Graduates," New York Times, July 31, 2013.

الفصل الأول

- قام ألفريد فيجنر بتغيير ذلك: تفاصيل عن حياة فيجنر وأعماله، Martin Schwarzbach, Alfred Wegener: The Father of Continental Drift (Madison, Wis.: Science Tech, 1986); and Anthony Hallam, Great Geological Controversies (Oxford: Oxford University Press, 1989).
- كتب إلى إحدى المقربات منه: لاحقًا تزوج من مساعدته تلك، وليس من الواضح

ما إذا كانت شاعريته الجغرافية قد لعبت أي دور في انجذابها له.

- في الدفاع عن التسلسل الهرمي الاجتماعي: بالإضافة إلى علم الفراسة، أقصيت أنواع أخرى من الحتميات البيولوجية التي تدافع عن التسلسل الهرمي، العنصري، الجنسي، والطبقي عبر القرون. للمزيد: see Stephen Jay Gould, The Mismeasure of Man (New York: W. W. .(Norton, 1996

- الأب الروحي لعلم الأعصاب الحديث: Santiago Ramón y Cajal, Estudios Sobre la Degeneración y Regeneración del .Sistema Nervioso (Madrid: Moya, 1913)

- آلاف من الخلايا العصبية الجديدة: Arturo Alvarez-Buylla et al., "Birth of Projection Neurons in the Higher Vocal Center of the Canary Forebrain Before, During, and After Song Learning," Proceedings of the National Academy of Sciences 85, no. 22 (1988): 8722–26. لمراجعات حول المرونة العصبية في الحيوانات غير البشرية انظر: Charles Gross, "Neurogenesis in the Adult Brain: Death of a Dogma," Nature Re- views .Neuroscience 1, no. 1 (2000): 67–73

- ينمّون خلايا عصبية جديدة: انظر على سبيل المثال، Kirsty L. Spalding et al., "Dynamics of Hippocampal Neurogenesis in Adult Humans," Cell 153, no. 6 (2013): 1219–27. هناك جدل حول كمية الخلايا العصبيّة الجديدة التي ينتجها الفرد البالغ. ففي أبريل 2018، أفصحت مجموعة عن نمو ضئيل في خلايا الخصين بعد مرحلة الطفولة، لكن بعد شهر واحد أفصحت مجموعة أخرى أن المنطقة الدماغية نفسها تستمر في إنتاج خلايا أخرى حتى لدى البالغين. انظر: Shawn F. Sorrells et al., "Human Hippocampal Neuro- genesis Drops Sharply in Children to Undetectable Levels in Adults," Nature 555 (2018): 377–81; and Maura Boldrini et al., "Human Hippocampal Neurogenesis Persists Through out Aging," Cell Stem Cell 22, no. 4 (2018): 589–99. لكن تفوق الدليل يشير إلى أن البالغين ينمّون على الأقل بعضًا من الخلايا الجديدة.

- عاداتنا تشكل أدمغتنا: Stringed instruments: Thomas Elbert et al., "Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players," Science 270, no.

5234 (1995): 305–7; juggling: Bogdan Draganski et al., "Neuroplasticity: Changes in Grey Matter Induced by Training," Nature 427, no. 6972 (2004): 311–12; stress: Robert M. Sapolsky, "Glucocorticoids and Hippocampal Atrophy in Neuropsychiatric Disorders," Archives of General Psychiatry 57, no. 10 (2000): 925–35. عادةً ما تقيس هذه الدراسات مقدار المادة الرمادية، وتجدر الإشارة إلى أن الزيادة في المقدار لا تعني بالضرورة نمو خلايا عصبية جديدة. وقد تنشأ، مثلًا، من خلال تزايد عدد الترابطات بين الخلايا. للمزيد حول «المرونة العصبية المستقلة» انظر، Alvaro Pascual-Leone et al., "The Plastic Human Brain Cortex," Annual Review of Neuroscience 28 (2005): 377–401.

- ارتفع معدل الذكاء: James R. Flynn, "Massive IQ Gains in 14 Nations: What IQ Tests Really Measure," Psychological Bulletin 101, no. 2 (1987): 171–91. وللمزيد حول تغير معدل الذكاء بين الأسر، انظر: Bernt Bratsberg and Ole Rogeberg, "Flynn Effect and Its Reversal Are Both Environmentally Caused," Proceedings of the National Academy of Sciences 155, no. 26 (2018): 6674–78. Interestingly (and troublingly)، وجد هذان المؤلفان أن الذكاء قد انخفض في السنوات الأخيرة، على الأقل في النرويج. ويظهر أن هذا الانخفاض والارتفاع عائدٌ إلى البيئة.

- تعكس خيارات وعادات جديدة: للمزيد حول المراجعات التي تلقي الضوء على التأثيرات البيئية للذكاء، حتى من خلال التبني، انظر: Richard E. Nisbett et al., "Intelligence: New Findings and Theoretical Developments," American Psychologist 67, no. 2 (2012): 130–59 ولمراجعات حول التأثيرات التعليمية: see Stuart J. Ritchie and Elliot M. Tucker-Drob, "How Much Does Education Improve Intelligence? A Meta-Analysis," Psychological Science 29, no. 8 (2018): 1358–69. من المحتمل أن التعليم لا يجعل الناس أكثر ذكاءً، بل إن الأذكياء ينجذبون نحو التعليم بشكل أكبر. قام ريتشي وتاكر دروب بدراسة بارعة في هذا الشأن عبر فحص تأثير التعليم المدرسي الذي لا يمكن شرحه بهذه الطريقة، على سبيل المثال، التعليم الإلزامي في المجتمعات الجديدة.

- تتغير شخصياتنا أيضًا: Daniel A. Briley and Elliot M. Tucker-Drob,

"Genetic and Environmental Continuity in Personality Development: A Meta-Analysis," Psychological Bulletin 140, no. 5 (2014): 1303–31; Jule Specht et al., "Stability and Change of Personality Across the Life Course: The Impact of Age and Major Life Events on Mean-Level and Rank-Order Stability of the Big Five," Journal of Personality and Social Psychology 101, no. 4 (2011): 862–82; and Brent W. Roberts et al., "A Systematic Review of Personality Trait Change Through Intervention," Psychological Bulletin 143, no. 2 (2017): 117–41.

- التعاطف محدد وراثيا بنسبة 30 %: Ariel Knafo and Florina Uzefosky, "Variation in Empathy: The Interplay of Genetic and Environmental Factors," in The Infant Mind: Origins of the Social Brain, ed. Maria Legerstee et al. (New York: Guilford, 2013); and Salomon Israel et al., "The Genetics of Morality and Prosociality," Current Opinion in Psychology 6 (2015): 55–59. تبدو الوراثة مفهومًا معقدًا. والأهم هنا هو حقيقة أن التعاطف محدد وراثيا بنسبة 30 %، لا يعني أن البيئة تساهم بنسبة 70 %، لأن الجينات والتجارب تتفاعل بطرق معقدة لخلق اختلافات بين الناس.

- مشابهة للمكون الوراثي لمعدل الذكاء: تتغير وراثة الذكاء فعليًا خلال الزمن. فيبدي الأطفال وراثيا حوالي 20%، والبالغين حوالي 60%، والبالغين الأكبر حوالي 80%. انظر، Robert Plomin and Ian Deary, "Genetics and Intelligence Differences: Five Special Findings," Molecular Psychiatry 20, no. 1 (2015): 98–108.

- إذا علمت درجة أحدهم: Daniel Grühn et al., "Empathy Across the Adult Lifespan: Longitudinal and Experience-Sampling Findings," Emotion 8, no. 6 (2008): 753–65.

- يتشكل التعاطف عن طريق الخبرة: للاطلاع على آخر المراجعات، انظر Tracy L. Spinrad and Diana E. Gal, "Fostering Prosocial Behavior and Empathy in Young Children," Current Opinion in Psychology 20 (2018): 40–44. وللدراسات المحددة في هذا الفصل، انظر Amanda J. Moreno et al., "Relational and

Individual Resources as Predictors of Empathy in Early Childhood," Social Development 17, no. 3 (2008): 613–37; Darcia Narvaez et al., "The Evolved Development Niche: Longitudinal Effects of Caregiving Practices on Early Childhood Psychosocial Development," Early Childhood Research Quarterly 28, no. 4 (2013): 759–73; Brad M. Farrant et al., "Empathy, Perspective Taking and Prosocial Behaviour: The Importance of Parenting Practices," Infant and Child Development 21, no. 2 (2012): 175–88; and Zoe E. Taylor et al., "The Relations of Ego-Resiliency and Emotion Socialization to the Development of Empathy and Prosocial Behavior .Across Early Childhood," Emotion 13, no. 5 (2013): 822–31
تراقب بعضٌ من هذه الدراسات تعاطف الوالدين، مما يخفّف من مخاوف أن جينات الوالدين هي التي تحدد تعاطف الأبناء، ووجود البيئة مجرد أمرٍ هامشي.

- ينجح هؤلاء الأطفال بتجنب: Kathryn L. Humphreys et al., "High- Quality Foster Care Mitigates Callous-Unemotional Traits Following Early Deprivation in Boys: A Randomized Controlled Trial," Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry .54, no. 12 (2015): 977–83

- نوبة من الاكتئاب: Grühn, "Empathy Across the Adult ."Lifespan

- لا يمكننا تجنب إلحاق الألم بالآخرين: في مسح واحد فقط، أفصح 74 % من أطباء الأورام عن نقلهم لأخبار سيئة خمس مرات على الأقل في الشهر. انظر، Walter F. Baile et al., "SPIKES—A Six-Step Protocol for Delivering Bad News: Application to the Patient with Cancer," Oncologist 5, no. 4 (2000): 302–11. Layoff figures are based on 418,000 total in the United States in 2017, .calculated by the firm Challenger, Gray, and Christmas

- «شرور ضرورية»: Joshua D. Margolis and Andrew Molinsky, "Navigating the Bind of Necessary Evils: Psychological Engagement and the Production of Interpersonally

Sensitive Behavior," Academy of Management Journal .51, no. 5 (2008): 847–72

- أفصح أطباء الأورام عن شعورهم بالتوتر والحرقة: Walter F. Baile, "Giving Bad News," Oncologist 20, no. 8 (2015): 852–53; and Robert L. Hulsman et al., "How Stressful Is Doctor–Patient Communication? Physiological and Psychological Stress of Medical Students in Simulated History Taking and Bad-News Consultations," International Journal of Psychophysiology 77, no. 1 .(2010): 26–34
- المدراء الذين ينقلون الأخبار السيئة: Leon Grunberg et al., "Managers' Re- actions to Implementing Layoffs: Relationship to Health Problems and Withdrawal Behaviors," Human Resource Management 45, no. 2 .(2006): 159–78
- مَن يقومون بهذه الشرور الضرورية: Margolis and Molinsky, ."Navigating the Bind of Necessary Evils
- «فك الارتباط الأخلاقي»: أناقش هنا فك الارتباط كنتيجة للعنف، لكنه أيضًا طريق للقسوة والوحشية. ولمراجعة موثوقة حول هذه الظاهرة انظر، Albert Bandura, Moral Disengagement: How People Do Harm .and Live with Themselves (New York: Worth, 2016)
- التمس مجموعة من علماء النفس الصدمة لبعض الذوات الخاضعة للتجربة: David C. Glass, "Changes in Liking as a Means of Reducing Cognitive Discrepancies Between Self-Esteem and Aggression," Journal of Personality 32, no. .4 (1964): 531–49
- شككوا بإمكانية شعور الأميركيين الأصليين: Emmanuel Castano and Roger Giner-Sorolla, "Not Quite Human: Infrahumanization in Response to Collective Responsibility for Intergroup Killing," Journal of .Personality and Social Psychology 90, no. 5 (2006): 804–18
- عظلوا: Ervin Staub, The Roots of Evil: The Origins of

Genocide and Other Group Violence (Cambridge: .Cambridge University Press, 1989), 82

- عمال الإعدام في السجون: Michael J. Osofsky et al., "The Role of Moral Disengagement in the Execution Process," .Law and Human Behavior 29, no. 4 (2005): 371–93
- بعد ستة أشهر: Edna B. Foa and Barbara O. Rothbaum, Treating the Trauma of Rape: Cognitive-Behavioral Therapy for PTSD (New York: Guilford, 2001); and George Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" .American Psychologist 59, no. 1 (2004): 20–28
- يتلقى الناجون من الصدمات دعمًا: انظر على سبيل المثال، Mary P. Koss and Aurelio J. Figueredo, "Change in Cognitive Mediators of Rape's Impact on Psychosocial Health Across 2 Years of Recovery," Journal of Consulting and .Clinical Psychology 72, no. 6 (2004): 1063–72
- «الإيثار المتولد من المعاناة»: للمزيد انظر: Johanna R. Vollhardt, "Altruism Born of Suffering and Prosocial Behavior Following Ad- verse Life Events: A Review and Conceptualization," Social Justice Research 22, no. 1 (2009): 53–97; and David M. Greenberg et al., "Elevated Empathy in Adults Following Childhood Trauma," P (One 13, no. 10 (2018. من المؤكد أن الناجين من الصدمات لا يصبحون بالضرورة أكثر إيثارًا، مثلما تُدلل عليه «دورة الإساءة» المعروفة بين الأجيال، وانتشار تعنيف الأطفال بين مجموعات الكراهية التي نُوقشت في الفصل الثالث. لكن فولهارت يشير إلى نقطة مهمة، فعلى الرغم من أن الصدمات تساهم بتنميط الضحايا بأنهم قُساة نتيجة الصدمة؛ إلا أن ما يحدث في الغالب هو العكس.
- المجتمعات التي مزقتها الحرب: Michal Bauer et al., "Can War Foster Cooperation?," Journal of Economic Perspectives .30, no. 3 (2016): 249–74

- 80% من الناجين من الاغتصاب: Patricia Frazier et al., "Positive and Negative Life Changes Following Sexual Assault," Journal of Consulting and Clinical Psychology 69, no. 6 (2001): 1048–55.
- تقدّمُ المشاركين للمساعدة: Daniel Lim and David DeSteno, "Suffering and Compassion: The Links Among Adverse Life Experiences, Empathy, Compassion, and Prosocial Behavior," Emotion 16, no. 2 (2016): 175–82.
- «التطور اللاحق للصدمة»: Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence," Psychological Inquiry 15, no. 1 (2004): 1–18.
- عالم النفس الذي نجا من محرقة الهولوكوست: Victor E. Frankl, Man's Search for Meaning (New York: Simon and Schuster, 1985; first published in 1946).
- على تغييره بالفعل: مع الاعتذار لجان لوك بيكارد.
- أثر الاستعداد الذهني على ما يفعله الناس: هناك ملخص رائع: انظر، Carol S. Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (New York, Random House, 2006). ولهذه الدراسة تحديدًا: Ying-yi Hong et al., "Implicit Theories, Attributions, and Coping: A Meaning System Approach," Journal of Personality and Social Psychology 77, no. 3 (1999): 588–99.
- معدل أعلى بشكل طفيف: David S. Yeager et al., "Where and for Whom Can a Brief, Scalable Mindset Intervention Improve Adolescents' Educational Trajectories?" (under revision); and Michael Broda et al., "Reducing Inequality in Academic Success for Incoming College Students: A Randomized Trial of Growth Mindset and Be- longing Interventions," Journal of Research on Educational Effective- ness 11, no. 3 (2018): 317–38.
- قررت مع كارول، إلى جانب زميلتنا كارينا: من المثير للاهتمام أن نظريات الناس حول التعاطف لا ترتبط لديهم بمستوى التعاطف الكلي لديهم. بمعنى

آخر، من يؤمنون بأنهم متعاطفون لا يعتقدون بالضرورة أنهم يتحكمون بتعاطفهم. انظر، Karina Schumann et al., "Addressing the Empathy Deficit: Beliefs About the Malleability of Empathy Predict Effortful Responses When Empathy Is Challenging," Journal of Personality and Social Psychology 107, no. 3 (2014): 475-93.

الفصل الثاني: اختيار التعاطف

- وصولنا للدوافع: لا أستخدم هنا لغة ليفن، بل أستعملُ المصطلحَ (الأبسط) ذا الصلة لديل ميلر وديبورا برينتس "Psychological Levers of Behavior Change," in Behavioral Foundations of Policy, ed. E. Shafir (New York: Russell Sage Foundation, 2010).
- عملية التبضع: Image from Kurt Lewin, "Group Decision and Social Change," in Readings in Social Psychology, ed. Guy Swanson et al. (New York: Henry Holt, 1952), 459-73.
- عالم النفس ويليام ماكدوغال: William McDougall, An Introduction to Social Psychology (New York: Dover, 2003; first published in 1908).
- يتفق العديد من الناس معه اليوم: Jennifer C. Veilleux et al., "Multidimensional Assessment of Beliefs About Emotion: Development and Validation of the Emotion and Regulation Beliefs Scale," Assessment 22, no. 1 (2015): 86-100. تعكس الأرقام هنا نسبة المشاركين الذين يتفقون بشكل قوي أو متوسط مع البيانات المقتبسة according to Veilleux, personal communication, July 10, 2018.
- «العاطفة ضعيفة رغم ذلك»: Immanuel Kant, Groundwork of the Metaphysics of Morals (New Haven, Conn.: Yale University Press, 2002; first published in 1785).
- هذا عيب التعاطف القاتل: Paul Bloom, Against Empathy: The Case for Rational Compassion (New York: Random

House, 2016), 95; and Paul Bloom, "The Baby in the Well: .The Case Against Empathy," New Yorker, May 20, 2013

- «العواطف مبنية على التفكير»: للمزيد انظر، Lisa Feldman Barrett, How Emotions Are Made (New York: Macmillan, 2017); Magda B. Arnold, Emotion and Personality (New York: Columbia University Press, 1960); Richard S. Lazarus and Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (New York: Springer Publishing, 1984); and Klaus R. Scherer et al., Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, .Research (Oxford: Oxford University Press, 2001)
- الناس في دراسات جروس: للمراجعة، انظر James J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," Psychological Inquiry 26, no. 1 (2015): 1-26; and Kevin N. Ochsner and James J. Gross, "The Cognitive Control of Emotion," Trends in Cognitive Sciences 9, no. 5 (2005): 242-49. أركّز هنا على إعادة التفكير، أو كما يسميها غروس «إعادة النظر»، لكن الناس يتحكمون بمشاعرهم بطرق أخرى أيضًا: على سبيل المثال، عن طريق تجنب العواقب العاطفية أو صرف أنفسهم عما يشعرون به.
- يساعدنا التناغم باستمرار: Lian Bloch et al., "Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale," Emotion 14, no. 1 (2014): 130; and Eran Halperin et al., "Can Emotion Regulation Change Political Attitudes in Intractable Conflicts? From the Laboratory to the Field," Psychological Science 24, no. 1 (2013): 106-11. على غرار عمل كارول دوك، حيث إنّ الإيمان بإمكانية التحكم بمشاعرنا يجعلنا نتحكم بها. على سبيل المثال، يكون البالغين الذين يؤمنون بإمكانية التحكم بمشاعرهم، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. انظر، Brett Q. Ford et al., "The Cost of Believing Emotions Are Uncontrollable," Journal of Experimental Psychology: General 147, no. .8 (2018): 1170-90
- ينجذب الناس حول المشاعر المفيدة: Maya Tamir, "Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation," Personality and Social Psychology

.Review 20, no. 3 (2016): 199–222

- يمكن أن يحدث ذلك تلقائيًا: إذ يتقمص الناس أحوال بعضهم البعض، تعابير وجوههم، أمزجتهم، ويستثارون سريعًا، دون أن يُدركوا ذلك أحيانًا. انظر See Celia Heyes, "Automatic Imitation," Psychological Bulletin 137, no. 3 (2011): 463–83; Ulf Dimberg et al., "Unconscious Facial Reactions to Emotional Facial Expressions," Psychological Science 11, no. 1 (2000): 86–89; and Roland Neumann and Fritz Strack, " 'Mood Contagion': The Automatic Transfer of Mood Between Persons," Journal of Personality and Social Psychology .79, no. 2 (2000): 211–23

- نختار أو نتجنب: للتوسع حول وجهة نظري بهذا الشأن: انظر Jamil Zaki, "Empathy: A Motivated Account," Psychological .Bulletin 140, no. 6 (2014): 1608–47

- العواطف الإيجابية معدية: Sylvia A. Morelli et al., "The Emerging Study of Positive Empathy," Social and Personality .Psychology Compass 9, no. 2 (2015): 57–68

- عندما يرغب الناس بالتواصل: William Ickes et al., "Naturalistic Social Cognition: Empathic Accuracy in Mixed-Sex Dyads," Journal of Personality and Social Psychology 59 (1990): 730–42; and Sara Snodgrass, "Women's Intuition: The Effect of Subordinate Role on Interpersonal Sensitivity," Journal of Personality and Social .Psychology 49, no. 1 (1985): 146–55

- الأفراد يكونون أكثر سخاءً في تبرعهم علنًا: William T. Harbaugh, "The Prestige Motive for Making Charitable Transfers," .American Economic Review 88, no. 2 (1998): 277–82

- «تهديد أخلاقي»: Eddie Harmon-Jones et al., "The Dissonance- Inducing Effects of an Inconsistency Between Experienced Empathy and Knowledge of Past Failures to Help: Support for the Action-Based Model of Dissonance," Basic and Applied Social Psychology 25,

no. 1 (2003): 69–78; and Sonya Sachdeva et al., "Sinning Saints and Saintly Sinners: The Paradox of Moral Self-Regulation," Psychological Science 20, no. 4 (2009): 523–28.

- نخاطر برفاهيتنا: Sara Hodges and Kristi Klein, "Regulating the Costs of Empathy: The Price of Being Human," Journal of Socio-Economics 30, no. 5 (2001): 437–52.

- يمشي الطلاب في دائرة أوسع: S. Mark Pancer et al., "Conflict and Avoidance in the Helping Situation," Journal of Personality and Social Psychology 37, no. 8 (1979): 1406–11.

- غالبًا ما يتجنب الناس التعاطف: Laura Shaw et al., "Empathy Avoidance: Forestalling Feeling for Another in Order to Escape the Motivational Consequences," Journal of Personality and Social Psychology 67, no. 5 (1994): 879–87.
يمكن أن يفسر هذا المنطق سبب تلاشي التراحم. ففي إحدى الدراسات، قدّم علماء النفس صورًا لأسر تعاني من طفل مريض أو ثمانية أطفال. أفصح الناس عن تعاطف أعمق مع أسر الطفل الواحد، مقارنة بمن يعانون مع عدة أطفال، وهذا حقيقي خاصة مع من تفوقوا في الضبط النفسي. الأسوأ من ذلك، أن تدريب الناس على ضبط عواطفهم قلّص من اهتمامهم. يتوقع الناس، في مواجهة المحن الشديدة، أن الاهتمام سيؤذيهم كثيرًا. إن التعاطف يتلاشى لأن الناس قد اختاروا عدم الاهتمام، وليس لأنه من المستحيل أن تهتم لأمر عدة ضحايا معًا. انظر: C. Daryl Cameron and B. Keith Payne, "Escaping Affect: How Motivated Emotion Regulation Creates Insensitivity to Mass Suffering," Journal of Personality and Social Psychology 100, no. 1 (2011): 1–15.

- طلاب برينستون المستجدين: John M. Darley and C. Daniel Batson, "From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior," Journal of Personality and Social Psychology 27, no. 1 (1973): 100–108.

- يساعدون أنفسهم أيضًا: Morelli, "Emerging Study of Positive Empathy"; Sylvia A. Morelli et al., "Empathy and Well-Being Correlate with Centrality in Different Social Networks," Proceedings of the National Academy of Sciences 114, no. 37 (2017): 9843–47; and John F. Helliwell

and Lara B. Aknin, "Expanding the Social Science of Happiness," Nature Human Behaviour 2 (2018): 248–52.

- مَن عاشوا وحيدين: John T. Cacioppo et al., "Reciprocal In- fluences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults," Personality and Social Psychology Bulletin 43, no. 8 (2017): 1125–35.
- من بين أولى حالاته: Bernard Burnes, "Kurt Lewin and the Har- wood Studies: The Foundations of OD," Journal of Applied Behavioral Science 43, no. 2 (2007): 213–31.
- يطلق على بعض من هذه التقنيات «دَفعات»: اصطلح هذا الاسم من قبل ريتشارد تالير وغاس سنستين في كتاب، Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness (New York, Penguin, 2008). Retirement saving: John Beshears et al., "The Importance of Default Options for Retirement Saving Outcomes," in Social Security Policy in a Changing Environment, ed. Jeffrey Liebman et al. (Chicago: University of Chicago Press, 2009); organ donation: Eric J. Johnson and Daniel Goldstein, "Do Defaults Save Lives?," Science 302, no. 5649 (2003): 1338–39. إن الدَفعات ليست اللعبة الوحيدة هنا لتغيير السلوك، بل إن التدخلات الحكيمة لتغيير السلوك تتخذ منظوزا نفسيًا أكثر وضوحًا. انظر على سبيل المثال: Gregory M. Walton and Timothy D. Wilson, "Wise Interventions: Psychological Remedies for Social and Personal Problems," Psychological Review 125 (2018): 617–55.
- قام باتسون بقلب التعاطف رأسًا على عقب: C. Daniel Batson et al., "Empathy and Attitudes: Can Feeling for a Member of a Stigmatized Group Improve Feelings Toward the Group?," Journal of Personality and Social Psychology 72, no. 1 (1997): 105–18.
- تُظهر النساء تعاطفًا أكبر: Leonardo Christov-Moore et al., "Empathy: Gender Effects in Brain and Behavior," Neuroscience and Biobehavioral Reviews 46 (2014): 604–27.

- الحدّ من فجوة التعاطف للجنسين: Kristi Klein and Sara Hodges, "Gender Differences, Motivation, and Empathic Accuracy: When It Pays to Understand," Personality and Social Psychological Bulletin 27, no. 6 (2001): 720–30; and Geoff Thomas and Gregory R. Maio, "Man, I Feel Like a Woman: When and How Gender-Role Motivation Helps Mind-Reading," Journal of Personality and Social Psychology 95, no. 5 (2008): 1165–79.
- بعض من «ذواتنا» أكثر شمولًا: Samuel L. Gaertner and John F. Dovidio, Reducing Intergroup Bias: The Common Ingroup Identity Model (New York: Routledge, 2000).
- مشجعو مانشستر يونايتد: Mark Levine et al., "Identity and Emergency Intervention: How Social Group Membership and Inclusiveness of Group Boundaries Shape Helping Behavior," Personality and Social Psychology Bulletin 31, no. 4 (2005): 443–53. مع الإشارة إلى أن هذه الدراسة تملك عينة صغيرة، ولم تُكرر بشكل مباشر. لكن العديد من الدراسات الأخرى قد برهنت على أن الأشخاص الذين يركزون على مجموعة داخلية مشتركة يصبحون اجتماعيين مع الغرباء في حالات أخرى.
- أرجّح لأن يعدموا من قبل الولاية: John F. Edens et al., "Psychopathy and the Death Penalty: Can the Psychopathy Checklist-Revised Identify Offenders Who Represent 'A Continuing Threat to Society'?," Journal of Psychiatry and Law 29, no. 4 (2001): 433–81.
- جعل المعتلين النفسيين يهتمون: Harma Meffert et al., "Reduced Spontaneous but Relatively Normal Deliberate Vicarious Representations in Psychopathy," Brain 136, no. 8 (2013): 2550–62.
- وضعوا محاكاة الدماغ قيد الدراسة: Tania Singer et al., "Empathy for Pain Involves the Affective but Not Sensory Components of Pain," Science 303, no. 5661 (2004): 1157–62.
- فحص ما إذا كانت هذه التقنيات القديمة: أظهرت الجهود المبكرة، من ضمنها

جهود سينجر، آثار التدريب التأملي على التعاطف، على سبيل المثال، Olga M. Klimecki et al., "Differential Pattern of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training," Social Cognitive and Affective Neuroscience 9, no. 6 (2014): 873–79; and Paul Condon et al., "Meditation Increases Com- passionate Responses to Suffering," Psychological Science 24, no. 10 (2013): 2125–27

- كان ما اكتشفوه صاعقًا: Lea K. Hildebrandt et al., "Differential Effects of Attention-, Compassion-, and Socio-Cognitively Based Mental Practices on Self-Reports of Mindfulness and Compassion," Mindfulness 8, no. 6 (2017): 1488–12; Anna-Lena Lumma et al., "Who Am I? Differential Effects of Three Contemplative Mental Trainings on Emotional Word Use in Self-Descriptions," Self and Identity 16, no. 5 (2017): 607–28; and Sofie L. Valk et al., "Structural Plasticity of the Social Brain: Differential Change After Socio- Affective and Cognitive Mental Training," Science Advances 3, no. 10 (2017): e1700489.

- غالبًا ما يقنعون أنفسهم: انظر على سبيل المثال، E. Tory Higgins and William S. Rholes, " 'Saying Is Believing': Effects of Message Modification on Memory and Liking for the Person Described," Journal of Experimental Social Psychology 14, no. 4 (1978): 363–78.

- يبقى التمرين: Erika Weisz et al., "Building Empathy Through Social Psychological Interventions" (in preparation).

الفصل الثالث: الكراهية في مواجهة مع التواصل

- تنمو الكراهية داخل كل نظام: Colin Roberts et al., "Understanding Who Commits Hate Crimes and Why They Do It" (report prepared for Welsh Government Social Research, 2013); unemployment: Armin Falk et al., "Unemployment and Right-Wing Extremist Crime,"

Scandinavian Journal of Economics 113, no. 2 (2011): 260–85; history of abuse: Pete Simi et al., Trauma as a Precursor to Violent Extremism: How Non-Ideological Factors Can Influence Joining an Extremist Group .(College Park, Md.: START, 2015)

- الرسالة الرئيسة للشبكة الكندية: مقتطفات من نصوص الدعاوى المرفوعة ضد توني مكلير من قبل المجلس الكندي لحقوق الإنسان، هنا http://www.stopracism.ca/content/chrc-v-canadian-liberty-net1.

- غيّر البيض من سياستهم: Maureen A. Craig and Jennifer A. Richeson, "On the Precipice of a 'Majority-Minority' America: Perceived Status Threat from the Racial Demographic Shift Affects White Americans' Political Ideology," Psychological Science 25, no. 6 (2014): 1189–97; and Robb Willer et al., "Threats to Racial Status Promote Tea Party Support Among White Americans," SSRN working paper, 2016, https://ssrn.com/abstract=2770186.

- مُثلنا العليا تنحرف بعيدًا: انظر Shanto Iyengar et al., "Affect, Not Ideology: A Social Identity Perspective on Polarization," Public Opinion Quarterly 76, no. 3 (2012): 405–31; and Shanto Iyengar and Sean J. Westwood, "Fear and Loathing Across Party Lines: New Evidence on Group Polarization," American Journal of Political Science 59, no. 3 (2015): 690–707. تطغى الحزبية على انطباعاتنا أيضًا، فقد طلب آينجار وويستوود من الناس أن يقرّروا ما بين مرشحين افتراضيين لمنح دراسية، وكل واحد منهم ينتمي إلى حزب سياسي. فضّل الديمقراطيون والجمهوريون مرشحهم بنحو 80 % .

- دفع الجمهوريون والديمقراطيون المال: Jeremy Frimer et al., "Liberals and Conservatives Are Similarly Motivated to Avoid Exposure to One Another's Opinions," Journal of Experimental Social Psychology 72 (2017): 1–12.

- غرباء يتألمون: انظر على سبيل المثال، Xiaojing Xu, "Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses," Journal of Neuroscience 29, no. 26 (2009): 8525–29; and John T. Lanzetta and Basil G.

Englis, "Expectations of Cooperation and Competition and Their Effects on Observers' Vicarious Emotional Responses," Journal of Personality and Social .Psychology 56, no. 4 (1989): 543–54

- أحد الأطباء... في القرن التاسع عشر: Harriet A. Washington, Medical Apartheid: The Dark History of Medical Experimentation on Black Americans from Colonial .(Times to the Present (New York: Doubleday, 2006

- يعتقد الناس أن الرجل الأسود: Sophie Trawalter et al., "Racial Bias in Perceptions of Others' Pain," PLoS One 7, no. 11 (2012: e48546; and Kelly M. Hoffmanet et al., "Racial Bias in Pain Assessment and Treatment Recommendations, and False Beliefs About Bio- logical Differences Between Blacks and Whites," Proceedings of the .National Academy of Sciences 113, no. 16 (2016): 4296–301

- بتصنيف العرب على أنهم متطورون بنسبة 75 %: Nour Kteily et al., "The Ascent of Man: Theoretical and Empirical Evidence for Blatant Dehumanization," Journal of Personality and Social Psychology 109, no. 5 (2015): 901–31; and Nour Kteily and Emile Bruneau, "Backlash: The Politics and Real-World Consequences of Minority Group Dehumanization," Personality and Social Psychology .Bulletin 43, no. 1 (2017): 87–104

- تكون المحاكاة مموهة: أُلقي الضوء على ذلك عبر دراسات استخدمت إمكانات مرتبطة بالحدث، والتي تقوم بتسجيل نشاط الدماغ أسرع من التصوير بالرنين المغناطيسي Feng Sheng and Shihui Han,"Manipulations of Cognitive Strategies and Intergroup Relationships Reduce the Racial Bias in Empathic Neural Responses," Neuroimage 61, no. 4 (2012): 786–97. كما تُبرز الإمكانات المرتبطة بالحدث «التعاطف المعاكس» التلقائي والسريع للغرباء بلمح البصر. انظر على سبيل المثال: Makiko Yamada et al., "Pleasing Frowns, Disappointing Smiles: An ERP Investigation of .Counterempathy," Emotion 11, no. 6 (2011): 1336

- التفكّه على ألم الآخرين أو Schadenfreude:
Brain activity: Mina Cikara et al., "Us Versus Them: Social Identity Shapes Neu- ral Responses to Intergroup Competition and Harm," Psychological Science 22, no. 3 (2011): 306–13; smiling: Mina Cikara and Susan T. Fiske, "Stereotypes and Schadenfreude: Affective and Physiological Markers of Pleasure at Outgroup Misfortunes," Social Psychological and Personality Science 3, no. 1 (2012): 63–71.

- في مؤلفه الضخم: انظر، Gordon W. Allport, The Nature of Prejudice (Cambridge, Mass.: Addison Wesley, 1954), especially pp. 269–77; and Thomas F. Pettigrew, "Gordon Willard Allport: A Tribute," Journal of Social Issues 55, no. 3 (1999): 415–28.

- التواصل لا يمكن أن ينجح على الدوام: Jens Hainmueller and Daniel J Hopkins, "Public Attitudes Toward Immigration," Annual Review of Political Science 17 (2014): 225–49; and Ryan D. Enos, "Causal Effect of Intergroup Contact on Exclusionary Attitudes," Proceedings of the National Academy of Sciences 111, no. 10 (2014): 3699–704.

- يساهم التواصل في تحفيز المشاعر الدافئة: Thomas F. Pettigrew and Linda R. Tropp, "A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory," Journal of Personality and Social Psychology 90, no. 5 (2006): 751. وجد باتيجرو وتروب أن التعاطف سبيل إلى تقليص التحيز عبر التواصل، كما أنه يجعل الاحتفاظ بالصور النمطية أمرًا عسيرًا، ويخفض من القلق بحضور الغرباء. انظر، Thomas F. Pettigrew and Linda R. Tropp, "How Does Intergroup Contact Re- duce Prejudice? Meta-Analytic Tests of Three Mediators," European Journal of Social Psychology 38, no. 6 (2008): 922–34.

- وإن لم يسع الناس إليه: Colette Van Laar et al., "The Effect of University Roommate Contact on Ethnic Attitudes and Behavior," Journal of Experimental Social Psychology

41, no. 4 (2005): 329-45; and David Broockman and Joshua Kalla, "Durably Reducing Trans- phobia: A Field Experiment on Door-to-Door Canvassing," Science 352, .no. 6282 (2016): 220-24

- الظهير الذي يشعر بالألم من: لمزيد من الأدلة حول تداخل التعاطف مع المنافسة: Debra Gilin et al., "When to Use Your Head and When to Use Your Heart: The Differential Value of Perspective-Taking Versus Empathy in Competitive Interactions," Personality and Social Psychology Bulletin 39, no. 1 (2013): 3-16; and Mina Cikara and Elizabeth Levy Paluck, "When Going Along Gets You Nowhere and the Upside of Conflict Behaviors," Social and Personality .Psychology Compass 7, no. 8 (2013): 559-71
- وقد أفصح بعض الإسرائيليين المحافظين عن ذلك: Roni Porat et al., "What We Want Is What We Get: Group-Based Emotional Preferences and Conflict Resolution," Journal of Personality and Social Psychology 110, no. 2 .(2016): 167-90
- يمكن للتواصل أن يبني التعاطف حتى في أقسى الظروف: Tania Tam et al., "The Impact of Intergroup Emotions on Forgiveness in Northern Ireland," Group Processes and Intergroup Relations 10, no. 1 (2007): 119-36; Brian M. Johnston and Demis E. Glasford, "Intergroup Contact and Helping: How Quality Contact and Empathy Shape Outgroup Helping," Group Processes and Intergroup Relations, July 6, 2017; and Hema Preya Selvanathan et al., "Whites for Racial Justice: How Contact with Black Americans Predicts Support for Collective Action Among White Americans," Group Processes and Inter- group .Relations 21, no. 6 (2017): 893-912
- مشروع مكتبة المدرسة الحية: Gábor Orosz et al., "Don't Judge a Living Book by Its Cover: Effectiveness of the Living Library Intervention in Reducing Prejudice Toward

Roma and LGBT People," Journal of Applied Social Psychology 46, no. 9 (2016): 510–17.

- بذور السلام: Juliana Schroeder and Jane L. Risen, "Befriending the Enemy: Outgroup Friendship Longitudinally Predicts Intergroup Attitudes in a Coexistence Program for Israelis and Palestinians," Group Processes and Intergroup Relations 19, no. 1 (2016): 72–93.
- سبعون برنامجًا مماثلًا يعتمد على التواصل: Gunnar Lemmer and Ulrich Wagner, "Can We Really Reduce Ethnic Prejudice Outside the Lab? A Meta-Analysis of Direct and Indirect Contact Interventions," European Journal of Social Psychology 45, no. 2 (2015): 152–68.
- قواعد التواصل لدى ألبورت: رغم أن العديد من الدراسات، درست نظرية التواصل، إلا أن قلة منها اختبرت مبادئ ألبورت. انظر، Elizabeth L. Paluck et al., "The Contact Hypothesis Re-Evaluated," Behavioural Public Policy, July 10, 2018, 1–30.
- تحديد منشأ الهلوسة: Thomas Dierks et al., "Activation of Heschl's Gyrus During Auditory Hallucinations," Neuron 22, no. 3 (1999): 615–21.
- الممثلة الكوميدية سارة سيلفرمان: Drew Magary, "Sarah Silverman Is the Troll Slayer," GQ Magazine, May 23, 2018. تماشيًا مع وجهة نظر سيلفرمان، يقوم الأفراد الذي يشغلون مناصب دنيا بأعمال جيدة غير معتادة، لإثارة إعجاب من هم أعلى سلطة منهم. انظر على سبيل المثال: Sara Snodgrass, "Women's Intuition: The Effect of Subordinate Role on Interpersonal Sensitivity," Journal of Personality and Social Psychology 49, no. 1 (1985): 146–55; and Michael Kraus et al., "Social Class, Contextualism, and Empathic Accuracy," Psychological Science 21, no. 11 (2010): 1716–23.
- جهز إميل متجزا: Emile Bruneau and Rebecca Saxe, "The Power of Being Heard: The Benefits of 'Perspective-

Giving' in the Context of Intergroup Conflict," Journal of .Experimental Social Psychology 48, no. 4 (2012): 855–66

- يحنو القوميون البيض حذوه: Patrick S. Forscher and Nour Kteily, "A Psychological Profile of the Alt-Right," working .paper, 2017, https://psyarxiv.com/c9uvw
- اجتمعت أنا ونور وتوني وإميل: عقد الاجتماع بواسطة رايتشل براون المدير التنفيذي لأوفر زيرو، وهي منظمة غير ربحية للحد من العنف. انخرطت رايتشل في دفاع مبتكر وقوي ضدّ الكراهية حول العالم، من ضمنها كينيا والولايات المتحدة.
- تتذكر أنجيلا: لاحظ أن هذا الاقتباس لا يأتي من حديثنا، بل من لقاء شاركت فيه أنجيلا: A. Schmidt, "Former Neo-Nazi Who Joined Hate Group at 15 and Changed Her Life Now Helps Other Ex-Racists Leave Violent Extremism," Daily Mail, .March 7, 2017
- التراحم الذاتي والتعاطف نحو الآخرين: Kristin D. Neff and Elizabeth Pommier, "The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Com- munity Adults, and Practicing Meditators," Self and Identity 12, no. 2 (2013): 160–76. Neff and Pommier found that correlations between self-compassion and empathic concern ranged from 0 to .26. حتى الغاية الأسمى لهذا النطاق، يعتبرها الإحصائيون علاقة ضعيفة.
- مَن يفتقرون إلى التعاطف الذاتي: Lisa M. Yarnell and Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being," Self and Identity 12, no. .2 (2013): 146–59
- يدرِّب الأطفال الإسرائيليون على التراحم الذاتي: Rony Berger et al., "A School-Based Intervention for Reducing Posttraumatic Symptom- atology and Intolerance During Political Violence," Journal of Educational Psychology 108, no. 6 (2016): 761–71. مع ملاحظة أن هذا البرنامج لا يركز فقط على التراحم الذاتي، بل على اختزال التوتر.

- مَن يستطيعون تصور مستقبلهم بشكل واضح: Hal Ersner Hershfield et al., "Don't Stop Thinking About Tomorrow: Individual Differences in Future Self-Continuity Account for Saving," Judgment and Decision Making 4, no. 4 (2009): 280–86; and Hal Ersner-Hershfield et al., "Increasing Saving Behavior Through Age- Progressed Renderings of the Future Self," Journal of Marketing Re- search 48 (2011): S23–S37.
- إقناع الفلسطينيين والإسرائيليين: Amit Goldenberg et al., "Testing the Impact and Durability of a Group Malleability Intervention in the Context of the Israeli–Palestinian Conflict," Proceedings of the National Academy of Sciences 115, no. 4 (2018): 696–701; and Amit Goldenberg et al., "Making Intergroup Contact More Fruitful :Enhancing Cooperation Between Palestinian and Jewish-Israeli Adolescents by Fostering Beliefs About Group Malleability," Social Psychological and Personality Science 8, no. 1 (2016).

الفصل الرابع: قصص نسردها

- تقوم هذه الرحلة الذهنية باجتذاب كافة حواسك: Mark K. Wheeler et al., "Memory's Echo: Vivid Remembering Reactivates Sensory-Specific Cortex," Proceedings of the National Academy of Sciences 97, no. 20 (2000): 11125–29; Lars Nyberg et al., "Reactivation of Motor Brain Areas During Explicit Memory for Actions," Neuroimage 14, no. 2 (2001): 521–28; and Bruno Laeng and Unni Sulutvedt, "The Eye Pupil Adjusts to Imaginary Light," Psychological Science 25, no. 1 (2014): 188–97.
- إنهم يشعرون بسعادة أقل: Matthew A. Killingsworth and Daniel. T. Gilbert, "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind," Science 330, no. 6006 (2010): 932.
- مجموعة من مناطق الدماغ: يُشار لهذه المناطق عادة بـ«شبكة الوضع

الافتراضي»، لأنّ حالتها الافتراضية نشطة أيضًا، على النقيض من المناطق غير النشطة. وللاطلاع على الكتابات المبكرة حول هذه الشبكة، انظر: Marcus E. Raichle et al., "A Default Mode of Brain Function," Proceedings of the National Academy of Sciences 98, no. 2 (2001): 676–82.

- نظام إرشادي للتحرر: للحصول على مراجعة حول تداخل هذا النظام في عملية التحرر، انظر: Randy L. Buckner and Daniel C. Carroll, "Self-Projection and the Brain," Trends in Cognitive Sciences 11, no. 2 (2007): 49–57.
- كلما زاد انخراطك: Diana I. Tamir and Jason P. Mitchell, "Neural Correlates of Anchoring-and-Adjustment During Mentalizing," Proceedings of the National Academy of Sciences no. 410(2010).:10827-32; and Jamil Zaki et al., "The Neural Bases of Empathic Accuracy," Proceedings of the National Academy of Sciences 7106, no. 2 (2009): 11382–87.
- نقضي معظم وقت فراغنا: للمزيد، انظر Jonathan Gottschall, The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012).
- تعزيز الأداء طريق للتحرر: يقوم السرد القصصي بتحفيز الأجزاء الدماغية ذاتها، كالذاكرة، والخيال، والتعاطف. ويتلاءم ذلك مع فكرة أنه يقتحم تجربتنا لكافّة هذه الأجزاء الثلاثة. انظر، Raymond Mar, "The Neural Bases of Social Cognition and Story Comprehension," Annual Review of Psychology 62 (2011): 103–34.
- وظيفة [الممثل]: Konstantin Stanislavsky, An Actor Prepares, trans. Elizabeth Reynolds Hapgood (New York: Routledge, 1989; first published in 1936), 15.
- التعاطف المعرفي والمسرح: استخدمت غولدشتاين مصطلح «نظرية العقل» وهو يتداخل بقوة مع التعاطف المعرفي (انظر ملحق أ، «ما هو التعاطف؟») وقمت بإبداله هنا من أجل الاتساق.
- تفوق الأطفال ذوي الخيال النشط: M. Taylor and S.M. Carlson, "The Relation Between Individual Differences in

Fantasy and Theory of Mind," Child Development 68, no. 3 (1997): 436-55.

- مثلما كتبت غولدشتاين: Thalia R. Goldstein et al., "Actors Are Skilled in Theory of Mind but Not Empathy," Imagination, Cognition and Personality 29, no. 2 (2009): 115-33.

- تطور التعاطف المعرفي لديهم: Thalia R. Goldstein and Ellen Winner, "Enhancing Empathy and Theory of Mind," Journal of Cognition and Development 13, no. 1 (2012): 19-37. كما أن للأشكال الفنية الأخرى تأثيرًا إيجابيًا على الوظائف النفسية الأخرى، وهناك توثيق جيد لها. على سبيل المثال، تحسين رفاهية المنتجين improving makers' well-being; see, for instance, Louise C. Boyes and Ivan Reid, "What Are the Benefits for Pupils Participating in Arts Activities? The View from the Research Literature," Research in Education 73, no. 1 (2005): 1-14

- أطفال التوحد: Blythe A. Corbett et al., "Improvement in Social Competence Using a Randomized Trial of a Theatre Intervention for Children with Autism Spectrum Disorder," Journal of Autism and Developmental Disorders 46, no. 2 (2016): 658-72.

- قام... ريموند مار بفحص: للحصول على خلاصة وافية حول منظور ريموند مار، Raymond Mar and Keith Oatley, "The Function of Fiction Is the Abstraction and Simulation of Social Experience," Perspectives on Psychological Science 3, no. 3 (2008): 173-92.

- القراء النهمين أقدر على التعرف بسهولة: للحصول على تحليل شمولي حول الدراسات ذات العلاقة، والتي أنشأت رابطًا بين الخيال والتعاطف. انظر، Micah L. Mumper and Richard J. Gerrig, "Leisure Reading and Social Cognition: A Meta-Analysis," Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts 11, no. 1 (2017): 109-20. ومن المثير للاهتمام، أن ما يقرأه الناس من محتوى غير أدبي، لا يحدد مستوى تعاطفهم، فالأكاديميون المملون أمثالي، لا حظّ لهم بقراءاتهم.

- «جرعات» صغيرة من الخيال: للحصول على تحليل شمولي حول هذه الآثار، انظر David Dodell-Feder and Diana I. Tamir, "Fiction Reading Has a Small Positive Impact on Social Cognition: A Meta-Analysis," Journal of Experimental Psychology: General (2018). See also Maria C. Pino and M. Mazza, "The Use of 'Literary Fiction' to Promote Mentalizing Ability," PLoS One 11, no. 8 (2016): e0160254; grief and giving: Eve M. Koopman, "Empathic Reactions After Reading: The Role of Genre, Personal Factors and Affective Responses," Poetics 50 (2015): 62–79.

- تضمنت البحوث التي تناولت الأدب والتعاطف، النتائج البارزة والمبكرة التي لم تُكرر بعد، على سبيل المثال، Maria E. Panero et al., "Does Reading a Single Passage of Literary Fiction Really Improve Theory of Mind? An Attempt at Replication," Journal of Personality and Social Psychology 111, no. 5 (2016): e46–e54. لكن ثقل الدليل يُشير إلى تأثير ثابت، وإن كان سطحيًا. مثلما أشار دويل فيدير وتامر إلى أن التأثير، وإن كان بسيطًا، إلا أنه يحمل مغزى، لأن معظم التدخلات في هذه الدراسات محدودة للغاية. لو أن قراءة مقطع خيالي (أو كتاب واحد) يُحدث زيادة طفيفة في التعاطف، فإن مواصلة هذا العمل سيخلق فارقًا كبيرًا في تعاطفك.

- يبرز هذا النمط: Philip J. Mazzocco et al., "This Story Is Not for Everyone: Transportability and Narrative Persuasion," Social Psycho-logical and Personality Science 1, no. 4 (2010): 361–68; Loris Vezzali et al., "Indirect Contact Through Book Reading: Improving Adolescents' Attitudes and Behavioral Intentions Toward Immigrants," Psychology in the Schools 49, no. 2 (2012): 148–62; and Dan R. Johnson, "Transportation into Literary Fiction Reduces Prejudice Against and Increases Empathy for Arab-Muslims," Scientific Study of Literature 3, no. 1 (2013): 77–92.

- على حد وصف أحد الناجين: Betsy Levy Paluck, personal communication, August 30, 2016.

- وصف المؤرخ جون كريتيان: As quoted in Charles Mironko, "The Effect of RTLM's Rhetoric of Ethnic Hatred in Rural Rwanda," in The Media and the Rwandan Genocide, ed. Allan Thompson (London: Pluto Press, 2007), 125.
- قامت بتوظيف مذيعين يتمتعون بجاذبية: شكّلت هذه الحوارات حوالي 61 % من المحتوى الفني على إذاعة RTLM انظر، Mary Kimani, "RTLM: The Medium That Became a Tool for Mass Murder," in Thompson, Media and the Rwandan Genocide.
- «أولويتنا هي مساعدة جميع الروانديين»: RTLM transcript, January 1994; all RTLM transcripts quoted here available at http://www.rwandafile.com/rtlm/.
- يتذكر العديد من الروانديين هذه البرامج باعتزاز: Betsy Levy Paluck, personal communication, August 30, 2016: «كنت أتصور دومًا أن إذاعة RTLM على أنها تهديد جدلي، لكن الناس وصفوها بأنها مُسلية، ومضحكة، ومفعمة بالحيوية. ربما يعيد أحدهم سرد أحداث من المحطة، وسوف يواصل الناس الضحك عليها مجددًا».
- أعادت الجاكاكا فتح الجروح النفسية: Cilliers et al., "Reconciling After Civil Conflicts Increases Social Capital but Decreases Individual Well-Being," Science 352, no. 6287 (2016): 787–94. وجد سيليرز وزملاؤه أن اتباع برامج تسوية الخلافات والحقيقة في سيراليون، قد عرّض الضحايا لتزايد في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المرتبطة بالحدث. ورغم أن البيانات لم تُجمع من رواندا، إلا أن تجربة بالوك ووجود مشاعر ما بعد الصدمة لدى الروانديين، تتفق مع تفسير سيليرز.
- وجدت بالوك أن الفجر الجديد: Elizabeth Levy Paluck, "Reducing Intergroup Prejudice and Conflict Using the Media: A Field Experiment in Rwanda," Journal of Personality and Social Psychology 96, no. 3 (2009): 574–87.
- سمعوا صوت باتاموريزا: Rezarta Bilali and Johanna R. Vollhardt, "Priming Effects of a Reconciliation Radio Drama on Historical Perspective-Taking in the Aftermath of Mass Violence in Rwanda," Journal of Experimental Social Psychology 49, no. 1 (2013): 144–51.

- مكتب إحصاءات العدل: Matthew R. Durose et al., Recidivism of Prisoners Released in 30 States in 2005: Patterns from 2005 to 2010 (Washington, D.C.: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Bureau of Justice Statistics, 2014).

- «ليسرقوا كافة الحواسيب»: خلال أسبوعين من البرنامج، سُرقت العديد من الحواسيب من الحرم الجامعي. وعلى الفور قامت الإدارة بإبلاغ فاكسلر أن طلابه هم خلف هذه السرقة. لكن قُبض على السارق الحقيقي لاحقًا، حيث اتضح أنه طالب عادي من UMass.

- أقل من 20% من طلاب (تغيير الحياة): G. Roger Jarjoura and Susan T. Krumholz, "Combining Bibliotherapy and Positive Role Modeling as an Alternative to Incarceration," Journal of Offender Rehabilitation 28, nos. 1–2 (1998): 127–39; followup study: Russell K.Schutt et al., "Using Bibliotherapy to Enhance Probation and Reduce Recidivism," Journal of Offender Rehabilitation 52, no. 3 (2013): 181–97.

- ما نسبته 28% من مدارس نيويورك: New York City Comptroller's Office, State of the Arts: A Plan to Boost Arts Education in New York City Schools, April 7, 2014.

الفصل الخامس: اهتمام فائض عن الحاجة

- لا توجد تجربة عاطفية: Anxiety: Alia J. Crum et al., "Re-thinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response," Journal of Personality and Social Psychology 104, no. 4 (2013): 716; joy: June Gruber et al., "A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good," Perspectives on Psychological Science 6, no. 3 (2011): 222–33.

- «إجهاد التراحم»: Carla Joinson, "Coping with Compassion Fatigue," Nursing 22, no. 4 (1992): 116–18; and Charles R. Figley, "Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care," Journal of Clinical Psychology 58, no. 11 (2002): 1433-41.

- مقدمو الرعاية هم أكثر احتمالًا: Karlijn J. Joling et al., "Incidence of Depression and Anxiety in the Spouses of Patients with Dementia: A Naturalistic Cohort Study of Recorded Morbidity with a 6-Year Follow-Up," American Journal of Geriatric Psychiatry 18, no. 2 (2010): 146–53; and Martin Pinquart and Silvia Sorensen, "Differences Be- tween Caregivers and Non caregivers in Psychological Health and Physical Health: A Meta-Analysis," Psychology and Aging 18, no. 2 (2003): 250–67.

- الآباء المتعاطفون دفعوا ثمنًا لذلك: Erika Manczak et al., "Does Empathy Have a Cost? Diverging Psychological and Physiological Effects Within Families," Health Psychology 35, no. 3 (2016): 211; and Erika Manczak et al., "The Price of Perspective Taking: Child De- pressive Symptoms Interact with Parental Empathy to Predict Immune Functioning in Parents," Clinical Psychological Science 4, no. 3 (2017): 485–92.

- «إجهاد الأخبار»: Katherine N. Kinnick et al., "Compassion Fatigue: Communication and Burnout Toward Social Problems," Journalism and Mass Communication Quarterly 73, no. 3 (1996): 687–707; and Jeffrey Gottfried and Michael Barthel, "Almost Seven-in-Ten Americans Have News Fatigue, More Among Republicans," Pew Research Center, June 5, 2018.

- أول طفل رأيناه: لحماية خصوصية المرضى وعائلاتهم، قمت بتغيير تفاصيل حالاتهم، رغم أنها تمثل أطفال الوحدة أثناء زيارتي. وهذا يتفق مع حالة فرانسيسكو على الأخص.

- لا تروع أي أحد: إن «إنذار الإجهاد» شائع بين طاقم وحدة العناية المركزة، فقد اعتاد الأطباء والمرضات على الأصوات التي تنذرهم بالخطر، منذ أن بدأوا بتجاهلها؛ الأمر الذي يعرض المرضى أنفسهم للخطر. انظر على سبيل المثال: Sue Sendelbach and Marjorie Funk, "Alarm Fatigue: A Patient Safety Concern," AACN Advanced Critical Care 24, no. 4 (2013): 378–86.

- «الفهم يربط الناس، لكن الشعور يعميهم»: Mohammadreza Hojat, Empathy in Health Professions Education and Patient Care (New York: Springer, 2016). وقد كتب على سبيل المثال: «يمكن أن يكون التعاطف الفائض مضرًّا باتخاذ القرارات الطبية بموضوعية». Ibid., 80. وللمزيد حول هذه الرؤية، وما يواجهها من تحديات، انظر Jodi Halpern, From Detached Concern to Empathy: Humanizing Medical Practice (Oxford: Oxford University Press, 2001).

- «مشاعر الطبيب استثنائية»: Diane E. Meier et al., "The Inner Life of Physicians and Care of the Seriously Ill," JAMA 286, no. 23 (2001): 3007–14.

- تلطيف الأخبار السيئة: انظر على سبيل المثال، Carol F. Quirt et al., "Do Doc- tors Know When Their Patients Don't? A Survey of Doctor-Patient Communication in Lung Cancer," Lung Cancer 18, no. 1 (1997): 1–20; and Lesley Fallowfield and Val A. Jenkins, "Communicating Sad, Bad, and Difficult News in Medicine," Lancet 363, no. 9405 (2004): 312–19.

- «صدمة ثانوية»: Meredith Mealer et al., "Increased Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms in Critical Care Nurses," American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 175, no. 7 (2007): 693–97.

- واحد من كل ثلاثة من العاملين في العناية المركزة: Aynur Aytekin et al., "Burnout Levels in Neonatal Intensive Care Nurses and Its Effects on Their Quality of Life," Australian Journal of Advanced Nursing 31, no. 2 (2013): 39; Nathalie Embriaco et al., "High Level of Burnout in Intensivists: Prevalence and Associated Factors," American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 175, no. 7 (2007): 686–92; and Margot M. C. van Mol et al., "The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout Among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: A Systematic Review," PLoS One 10, no. 8 (2015): e0136955.

- يتحمل المهنيون المتعاطفون وطأة هذه المشاكل: Kevin J. Corcoran, "Inter- personal Stress and Burnout: Unraveling the Role of Empathy," Journal of Social Behavior and Personality 4, no. 1 (1989): 141–44; Carol A. Williams, "Empathy and Burnout in Male and Female Helping Professionals," Research in Nursing and Health 12, no. 3 (1989): 169–78; and Colin P. West et al., "Association of Perceived Medical Errors with Resident Distress and Empathy: A Prospective Longitudinal Study," JAMA 296, no. 9 (2006): 1071–78.

- في بداية تدريبهم: Medical students: Matthew R. Thomas et al., "How Do Distress and Well-Being Relate to Medical Student Empathy? A Multicenter Study," Journal of General Internal Medicine 22, no. 2 (2007): 177–83; nursing students: Paula Nunes et al., "A Study of Empathy Decline in Students from Five Health Disciplines During Their First Year of Training," International Journal of Medical Education 2 (2011): 12–17.

- المرضى... أطباؤهم متعاطفون: Mohammadreza Hojat et al., "Physicians' Empathy and Clinical Outcomes for Diabetic Patients," Academic Medicine 86, no. 3 (2011): 359–64; and Sung Soo Kim et al., "The Effects of Physician Empathy on Patient Satisfaction and Compliance," Evaluation and the Health Professions 27, no. 3 (2004): 237–51.

- يؤدي في النهاية إلى الاحتراق النفسي أو الاستقالة، أو إلى كليهما: يمكن أن يواجه الأخصائيون الاجتماعيون معدلات انتكاس مذهلة في بعض البيئات، فما بين 30 إلى 60 بالمئة يستقيلون من أعمالهم كل سنة. Michàl. E. Mor Barak et al., "Antecedents to Retention and Turnover Among Child Welfare, Social Work, and Other Human Service Employees: A Review and Metanalysis," Social Service Review 75, no. 4 (2001): 625–61; see also Mercedes Braith- waite, "Nurse Burnout and Stress in the NICU," Advances in Neonatal Care 8, no. 6 (2008): 343–47.

- بحلول السنة الثالثة يصبح تعاطفهم أقل: Melanie Neumann et al.,

"Empathy Decline and Its Reasons: A Systematic Review of Studies with Medical Students and Residents," Academic Medicine 86, no. 8 (2011): 996–1009; and Mohammadreza Hojat et al., "The Devil Is in the Third Year: A Longitudinal Study of Erosion of Empathy in Medical School," Academic .Medicine 84, no. 9 (2009): 1182–91

- يقلل الأطباء والمرضون من ألم المريض: Rod Sloman et al., "Nurses' As- sessment of Pain in Surgical Patients," Journal of Advanced Nursing 52, no. 2 (2005): 125–32; Lisa J. Staton et al., "When Race Matters: Disagreement in Pain Perception Between Patients and Their Physicians in Primary Care," Journal of the National Medical Association 99, no. 5 (2007): 532. Medical professionals also exhibit blunted brain mirroring of pain; see, for instance, Jean Decety et al., "Physicians Down-Regulate Their Pain Empathy Response: An Event-Related Brain .Potential Study," Neuroimage 50, no. 4 (2010): 1676–82
- يميلون إلى تجريده من إنسانيته: Omar S. Haque and Adam Waytz, "Dehu- manization in Medicine Causes, Solutions, and Functions," Perspectives on Psychological Science 7, no. 2 (2012): 176–86; and Jereon Vaes and Martina Muratore, "Defensive Dehumanization in the Medical Practice: A Cross-Sectional Study from a Health Care Worker's Per- spective," British Journal of Social Psychology 52, .no. 1 (2013): 180–90
- تقل من 15 دقيقة للزيارة: وقت محادثة الزيارة الطبية، انظر Greg Irving et al., "International Variations in Primary Care Physician Consultation Time: A Systematic Review of 67 Countries," BMJ Open 7, no. 10 (2017): e017902; and Christine Sinsky et al., "Allocation of Physician Time in Ambulatory Practice: A Time and Motion Study in 4 Specialties," Annals of Internal Medicine 165, no. 11 (2016): 753–60. وقد أفصح إرفينغ وغيره بأن متوسط وقت الزيارة حوالي

20 دقيقة في أميركا. وحسب تقدير كريستين سنسكي أن 50 بالمئة من الزيارة يضيع في المحادثة والمقاطعات. M. Kim Marvel et al., "Soliciting the Patient's Agenda: Have We Improved?" JAMA 281, no. 3 (1999): 283–87.

- تنامي الاحتراق النفسي لدى الطبيب: Tait D. Shanafelt et al., Changes in Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance in Physicians and the General U.S. Working Population Between 2011 and 2014 (paper presented at the Mayo Clinic Proceedings, 2015).
- ماراثون المناوبات لأربع وعشرين ساعة: Stacey A. Passalacqua and Chris Segrin, "The Effect of Resident Physician Stress, Burnout, and Empathy on Patient-Centered Communication During the Long- Call Shift," Health Communication 27, no. 5 (2012): 449–56.
- تحمي مقدمي الرعاية من الاحتراق النفسي: Michael Kearney et al., "Self- Care of Physicians Caring for Patients at the End of Life: 'Being Connected . . . a Key to My Survival,' " JAMA 301, no. 11 (2009): 1155–64; and Sandra Sanchez-Reilly et al., "Caring for Oneself to Care for Others: Physicians and Their Self-Care," Journal of Supportive Oncology 11, no. 2 (2013): 75–81.
- المعالجون النفسيون الذين استخدموا الرعاية الذاتية: Ted Bober and Cheryl Regehr, "Strategies for Reducing Secondary or Vicarious Trauma: Do They Work?" Brief Treatment and Crisis Intervention 6, no. 1 (2006): 1–9.
- فالدعم الاجتماعي يساهم بحماية الأطباء والممرضات: Richard Jenkins and Peter Elliott, "Stressors, Burnout and Social Support: Nurses in Acute Mental Health Settings," Journal of Advanced Nursing 48, no. 6 (2004): 622–31.
- جوسي كينج: لمعرفة المزيد حول قصتها، انظر Erika Niedowski, "How Medical Errors Took a Little Girl's Life," Baltimore Sun, December 14, 2003.

- قام المستشفى (هوبكنز) بإصلاح الممارسات: على سبيل المثال، قاموا بتشغيل خط الوصفات الطبية الأوتوماتيكية للحدّ من الأخطاء البشرية. كما وضعوا قوائم واضحة للإجراءات الشائعة، مثل إعطاء الحقنة الوريدية للمريض، حيث تؤدي عدم المبالاة للتفاصيل، ولو بشكل تافه، إلى عدوى. كما يؤدي هذا الإجراء إلى تمكين موقف الممرضين والممرضات وبقية الطاقم الطبي لمُساءلة الطبيب حينما يفوّت بعض الأمور.

- التقى Wu بالعديد من الأطباء المقيمين: Albert W. Wu, "Medical Error: The Second Victim," BMJ: British Medical Journal 320, no. 7237 (2000): 726.

- بعدما ارتكب الأطباء المقيمون خطأ: West, "Association of Perceived Medical Errors with Resident Distress and Empathy."

- «الإسعافات الأولية النفسية»: لا يوجد أدلة ثابتة تخص الإسعافات الأولية النفسية للصدمات المتعلقة بالكوارث، لكن البحوث تدعم، على الأقل، فكرة أن الاستجابة لهذه الاسعافات يمكن أن تحدّ أو تخفف من اضطراب ما بعد الصدمة. على سبيل المثال، عندما يأخذ الضحية دواء البربانول (نوع من حاصرات بيتا)، بينما يتذكر الأحداث المؤلمة، فإن الارتفاع المعتاد في هرمونات الضغط ينخفض لديه خلال هذه التجربة، بالإضافة إلى تقلص أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديه. Roger K. Pitman et al., "Pilot Study of Secondary Prevention of Posttraumatic Stress Disorder with Propranolol," Biological Psychiatry 51, no. 2 (2002): 189-92.

- وجد Wu وفريقه: Hanan Edrees et al., "Implementing the RISE Second Victim Support Programme at the Johns Hopkins Hospital: A Case Study," BMJ Open 6, no. 9 (2016): e011708.

- «عواطف غير مفلترة»: Meier, "Inner Life of Physicians and Care of the Seriously Ill."

- «التقسيمات العاطفية»: للاطلاع على تفسير حديث لهذه الظاهرة، انظر، Katharine E. Smidt and Michael K. Suvak, "A Brief, but Nuanced, Review of Emotional Granularity and Emotion Differentiation Re- search," Current Opinion in Psychology 3 (2015): 48-51.

- الأشخاص الذين يُظهرون مشاعرهم: Lisa Feldman Barrett et al., "Knowing What You're Feeling and Knowing What to Do About It: Mapping the Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation," Cognition and Emotion 15, no. 6 (2001): 713-24.
- يعملون على تقسيمات عاطفية عالية: Todd B. Kashdan et al., "Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity," Current Directions in Psychological Science 24, no. 1 (2015): 10-16; and Landon F. Zaki et al., "Emotion Differentiation as a Protective Factor Against Non suicidal Self-Injury in Borderline Personality Disorder," Behavior Therapy 44, no. 3 (2013): 529-40.
- تعليم أطفال المدارس: Mark A. Brackett et al., "Enhancing Academic Performance and Social and Emotional Competence with the RULER Feeling Words Curriculum," Learning and Individual Differences 22, no. 2 (2012): 218-24.
- مرتبطان بصورة ضعيفة: Mark Davis, "Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach," Journal of Personality and Social Psychology 44, no. 1 (1983): 113-26; and Matthew R. Jordan et al., "Are Empathy and Concern Psychologically Distinct?" Emotion 16, no. 8 (2016): 1107-16.
- تلهم... ردود فعل مختلفة: Mark Davis et al., "Empathy, Expectations, and Situational Preferences: Personality Influences on the Decision to Participate in Volunteer Helping Behaviors," Journal of Personality 67, no. 3 (1999): 469-503; and C. Daniel Batson and Laura L.Shaw, "Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives," Psychological Inquiry 2, no. 2 (1991): 107-22.
- الكرب المحفز الأول للاحتراق النفسي: انظر على سبيل المثال، Ezequiel Gleich- gerrcht and Jean Decety, "Empathy in Clinical

Practice: How Individual Dispositions, Gender, and Experience Moderate Empathic Concern, Burnout, and Emotional Distress in Physicians," PLoS One 8, no. 4 (2013): e61526; and Martin Lamothe et al., "To Be or Not to Be Empathic: The Combined Role of Empathic Concern and Perspective Taking in Understanding Burnout in General Practice," BMC Family Practice 15, .no. 1 (2014): 15–29

- قضيت الكثير من الوقت برفقتها: خلال أحد لقاءاتنا، قمت بالعمل على مؤشر التفاعل الشخصي الخاص بالطبيبة ليز، وهو استبيان تعاطف مشهور. لقد تفوقت في الجداول المختصة بالاهتمام، لكنها بدت تقريبًا محصنة تجاه الكروب.

- الذين يمارسون تأمل ميتا: Olga M. Klimecki et al., "Differential Pattern of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training," Social Cognitive and Affective .Neuroscience 9, no. 6 (2014): 873–79

- الأطباء الذين أكملوا برامج مبنية على التأمل: لمراجعة وتحليل شمولي حول هذا النوع من البرامج، انظر Colin P. West et al., "Interventions to Prevent and Reduce Physician Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis," Lancet 388, no. 10057 (2016): .2272–81

- ربطت إيف هذه النقاط: للمزيد حول رؤيتها، انظر Eve Ekman and Michael Krasner, "Empathy in Medicine: Neuroscience, Education and Challenges," Medical Teacher 39, no. 2 (2017): 164–73; and Eve Ekman and Jodi Halpern, "Professional Distress and Meaning in Health Care: Why Professional Empathy Can Help," Social Work in .Health Care 54, no. 7 (2015): 633–50

- ظهور أدلة واعدة: Jennifer S. Mascaro et al., "Meditation Buffers Medical Student Compassion from the Deleterious Effects of Depression," Journal of Positive .Psychology 13, no. 2 (2018): 133–42

- معدلات نجاة الأطفال الخدج: Noelle Young et al., "Survival and

Neurodevelopmental Outcomes Among Periviable Infants," New England Journal of Medicine 376, no. 7 .(2017): 617–28

- مقدمو الرعاية الذين يظنون بأن عملهم: Anthony L. Back et al., "'Why Are We Doing This?': Clinician Helplessness in the Face of .Suffering," Journal of Palliative Medicine 18, no. 1 (2015): 26–30

الفصل السادس: أنظمة رحيمة

- تؤثر القواعد علينا: كشاهد حول الأعراف والطعام Erik C. Nook and Jamil Zaki, "Social Norms Shift Behavioral and Neural Responses to Foods," Journal of Cognitive Neuroscience 27, no. 7 (2015): 1412–26; attractiveness: Jamil Zaki et al., "Social Influence Modulates the Neural Computation of Value," Psychological Science 22, no. 7 (2011): 894–900; voting: Robert M. Bond et al., "A 61-Million-Person Experiment in Social Influence and Political Mobilization," Nature 489, no. 7415 (2012): 295–98; emotions: Amit Goldenberg et al., "The Process Model of Group-Based Emotion: Integrating Intergroup Emotion and Emotion Regulation Perspectives," Personality and Social Psychology Review 20, no. 2 .(2016): 118–41

- قام علماء النفس بإجراء مقابلات للطلاب المستجدّين: Deborah A. Prentice and Dale T. Miller, "Pluralistic Ignorance and Alcohol Use on Campus: Some Consequences of Misperceiving the Social Norm," Journal of Personality .and Social Psychology 64, no. 2 (1993): 243

- هيمنة الأصوات المتطرفة على الأخبار المحلية: وجدَ استطلاع حديث أن الولايات المتحدة تملك أكثر النظم البيئية الإعلامية استقطابًا في العالم الغربي، انظر Brett Etkins, "U.S. Media Among Most Polarized in the World," Forbes, June 27, 2017. ويميل استهلاك هذه الآراء المتطرفة لجعل المشاهدين أشد تحزبًا وأقل تسامحًا مع الغرباء أيضًا. انظر على سبيل

المثال، Matthew Levendusky, “Partisan Media Exposure and Attitudes Toward the Opposition,” Political Communication 30, no. 4 (2013): 565–81.

- بدأت الثورات الأخلاقية: Kwame Anthony Appiah, The Honor Code: How Moral Revolutions Happen (New York: W. W. Norton, 2010).
- نتعاطف مع بعضنا البعض: Erik C. Nook et al., “Prosocial Conformity: Generalization Across Behavior and Affect,” Personality and Social Psychology Bulletin 42, no. 8 (2016): 1045–62.
- التقليل من استهلاك الطلاب للكحول: Christine M. Schroeder and Deborah A. Prentice, “Exposing Pluralistic Ignorance to Reduce Alcohol Use Among College Students,” Journal of Applied Social Psychology 28, no. 23 (1998): 2150–80.
- وجدت شركة جوجل أن أكثر فرق العمل نجاحًا لديهم: Charles Duhhig, “What Google Learned from Its Quest to Build the Perfect Team,” New York Times, February 25, 2016; Anita W. Woolley et al., “Evidence for a Collective Intelligence Factor in the Performance of Human Groups,” Science 330, no. 6004 (2010): 686–88; and Phillip M. Podsakoff and Scott B. MacKenzie, “Impact of Organizational Citizenship Behavior on Organizational Performance: A Review and Suggestion for Future Research,” Human Performance 10, no. 2 (1997): 133–51.
- تشجع شركة التصميم والاستشارات IDEO موظفيها: Teresa Amabile et al., “IDEO’s Culture of Helping,” Harvard Business Review, eJbarnuuaarryy-F 2014.
- عمل الشرطة الحديثة يفتقر للخبرة: للمزيد حول تاريخ الشرطة، انظر Seth W. Stoughton, “Principled Policing: Warrior Cops and Guardian Officers,” Wake Forest Law Review 51, 611 (2016).
- كانوا يكافئون: ولم يكن ذلك حاسمًا بما يكفي. إن «الشرطة السياسية» كما يشير لها سيث ستوكتون، لديها تاريخ هائل من الفساد وترويج المخدرات داخل

الأحياء، في ظل تهاون ضباط الشرطة مع الجرائم العادية، وزيادة العنف ضد الأجانب. انظر Stoughton, "Principled Policing".

- استطاعت وسائل الإعلام عام 2014 الحصول على مواد الدورة:: Uriel J. Garcia, "Experts Say Strongly Worded Police Curriculum Is Risky with Cadets," Santa Fe New Mexican, March 22, 2014.

- قدم غروسمان دور «محارب ضد الرصاص»: للمزيد حول غروسمان، انظر Radley Balko, "A Day with 'Killology' Police Trainer Dave Grossman," Washington Post, February 14, 2017. ولأدلة حول عدد رجال الشرطة الذين قتلوا أثناء أداء الواجب، انظر "US Police Shootings: How Many Die Each Year?" BBC Magazine, July 18, 2016; and the FBI's Uniform Crime Reporting Project, at https://www.fbi.gov/services/cjis/ucr/publications#LEOKA. وللاطلاع على بيانات استخدام الأسلحة النارية، Rich Morin and Andrew Mercer, "A Closer Look at Police Officers Who Have Fired Their Weapon on Duty," PewResearch.org, February 8, 2017.

- يجعلان من العنف أمرًا محتملًا: للمزيد حول مهمة الأسلحة، انظر B. Keith Payne, "Weapon Bias: Split-Second Decisions and Unintended Stereotyping," Current Directions in Psychological Science 15, no. 6 (2006): 287–91. وللدليل على أن حدة التوتر البيئي تزيد من سوء الانحياز للأسلحة، انظر Arne Nieuwenhuys et al., "Shoot or Don't Shoot? Why Police Officers Are More Inclined to Shoot When They Are Anxious," Emotion 12, no. 4 (2012): 827–33.

- ما يقارب خمسة مواطنين يُقتلون كل يوم من قبل الشرطة: من المدهش أن إحصاء العدد الحقيقي لَمن يقتلون على يد الشرطة أمرٌ صعبٌ. فالسجلات تلغي المركزية إلى حد كبير، وتحتفظ بها مراكز الشرطة التي تستفيد من الحدّ من تصاعد أعمال العنف والإساءة. قام أحد المواطنين بالعمل على مشروع، حيث احتفظ بسجلات قوية لمواجهات برايان بوغارت القاتلة. ويمكن إيجاده هنا http://www.fatalencounters.org.

- انخفاضًا لعقدين: انظر، "In U.S., Confidence in Police Lowest in 22 Years," Gallup, June 2015, and "Race Relations," Gallup, April 2018.

- أهم توصيات راهر: Sue Rahr and Stephen K. Rice, From Warriors to Guardians: Recommitting American Police Culture to Democratic Ideals, U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, National Institute of Justice, 2015.

- قام توم تايلر بالبرهنة: Tom R. Tyler and E. Allan Lind, "A Relational Model of Authority in Groups," Advances in Experimental Social Psychology 25 (1992): 115–91.

- استخدم هؤلاء الضباط القوة أقل من أقرانهم بنسبة 30 %: Jacqueline Helfgott et al., "The Effect of Guardian Focused Training for Law Enforcement Officers," Seattle University Department of Criminal Justice, 2017; and Emily Owens et al., "Promoting Officer Integrity Through Early Engagements and Procedural Justice in the Seattle Police Department," report submitted to the Department of Justice, project no. 2012-IJ-CX-0009, 2016.

- أشبه بالإعدام: إن مواجهات الشرطة دون وجود حصيلة قتل، لا تزرع الثقة أيضًا. قامت زميلتي جنيفر إبرهاردت مؤخرًا بتحليل بيانات أكثر من 28 ألف إيقاف مروريّ من قبل شرطة أوكلاند، فيما بين عامي 2013 و2014. كان ضباط الشرطة أميَل إلى تقييد واعتقال، والبحث في مركبات المواطنين السود مقارنة بالمواطنين البيض، حتى في سيطرتهم على معدلات جرائم الأحياء والعوامل الأخرى. باستخدام الصوت الصادر من الكاميرات المثبتة بالجسد، تستطيع جنيفر تحديد عرق المواطن بناء على لغة الضابط المستخدمة فقط، على سبيل المثال تحدث مناقشة الإدانة في الغالب مع السود، حتى مع أولئك الذين ليس لديهم تاريخ إجرامي. انظر، Rob Voigt et al., "Language from Police Body Camera Footage Shows Racial Disparities in Officer Respect," Proceedings of the National Academy of Sciences 114, no. 25 (2017): 6521–56.

- يتّحد رجال الشرطة غالبًا لحماية أنفسهم: Rich Morin et al., "Police, Fatal Encounters, and Ensuing Protests," Pew Research Center, January 11, 2017.

- «انحياز التعاطف»: Emile G. Bruneau et al., "Parochial Empathy Pre- dicts Reduced Altruism and the

Endorsement of Passive Harm," Social Psychological and Personality Science 8, no. 8 (2017): 934–42.

- هدفت هذه السياسات... لمنع طلاب المدارس: Russell J. Skiba and Kimberly Knesting, "Zero Tolerance, Zero Evidence: An Analysis of School Disciplinary Practice," New Directions for Student Leadership 92 (2001): 17–43; and American Psychological Association Zero Tolerance Task Force, "Are Zero Tolerance Policies Effective in the Schools? An Evidentiary Review and Recommendations," American Psychologist 63, no. 9 (2008): 852–62.

- دلائل يسيرة على امتثالهم: Derek W. Black, "Zero Tolerance Discipline Policies Won't Fix School Shootings," Conversation, March 15, 2018.

- حتى الطلاب الذين لم يتعرضوا للإيقاف: Brea L. Perry and Edward W. Morris, "Suspending Progress: Collateral Consequences of Exclusionary Punishment in Public Schools," American Sociological Review 79, no. 6 (2014): 1067–87. وللمرء أن يتخيل أن سلوك الطلاب التخريبي قد يتسبب في الإيقاف وتدني بقية درجات الطلاب، فقدان الثقة في إدارة المدرسة، وهلم جرًّا. مع ذلك، تحكّم كلا من بيري وموريس بالسلوك التخريبي في تحليلاتهم. وقد أظهرت نتائجهم أن الانضباط الإقصائي يفاقم سوء المناخ الدراسي للطلاب غير المشمولين به، حتى في المدارس التي تعاني من سلوكيات طلاب تخريبية.

- أكثر عرضة للإيقاف بثلاث مرات: من أفضل الكتابات الشاعرية في هذا الشأن، قدمها جيسون بنفسه. على سبيل المثال، Jason A. Okonofua et al., "A Vicious Cycle: A Social-Psychological Account of Extreme Racial Disparities in School Discipline," Perspectives on Psychological Science 11, no. 3 (2016): 381–98.

- الطلاب المزعجون يواجهون بأنفسهم ضغوطًا: Albert Reijntjes et al., "Prospective Linkages Between Peer Victimization and Externalizing Problems in Children: A Meta-Analysis," Aggressive Behavior 37, no. 3 (2011): 215–22; and Kee Jeong Kim et al., "Reciprocal Influences Between Stressful Life Events and Adolescent Internalizing and

Externalizing Problems," Child Development 74, no. 1 (2003): 127–43.

- عندما أعلن المعلمون بأن الطالب أبيض: Jason A. Okonofua and J. L. Eberhardt, "Two Strikes: Race and the Disciplining of Young Students," Psychological Science 26, no. 5 (2015): 617–24.
- التمرين السهل قد قلص الفجوة العنصرية: Geoffrey L. Cohen et al., "Reducing the Racial Achievement Gap: A Social-Psychological Intervention," Science 313, no. 5791 (2006): 1307–10.
- اعتماد «نهج تعاطفي» منظور: Lisa Flook et al., "Promoting Pro- social Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum," Developmental Psychology 51, no. 1 (2015): 44–51.
- مراجعة حديثة لأكثر من مئتي دراسة: Joseph A. Durlak et al., "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions," Child Development 82, no. 1 (2011): 405–32.
- تقل فاعليتها مع الأطفال الأكبر سنًا: David S. Yeager, "Social and Emotional Learning Programs for Adolescents," Future of Children 27, no. 1 (2017): 73–94.
- يتكيف المراهقون مع بعضهم البعض: يذعن الفتيان من سن (عشرة لأربعة) إلى معايير الأقران. انظر Laurence Sternberg and Kathryn Monahan, "Age Differences in Resistance to Peer Influence," Developmental Psychology 43, no. 6 (2007): 1531–43.
- فالمعايير تتفوق أحيانًا: هناك العديد من الحالات التي يُسلط الضوء فيها على المعايير «السيئة» مما يؤدي لزيادة احتمالية إساءة تصرف الأشخاص. على سبيل المثال، P. Wesley Schultz et al., "The Constructive, Destructive, and Reconstructive Power of Social Norms," Psychological Science 18, no. 5 (2007): 429–34.
- لم يُثبت انخفاض معدل استخدام المخدرات: Chudley E. Werch and Deborah M. Owen, "Iatrogenic Effects of Alcohol and

Drug Preven- tion Programs," Journal of Studies on Alcohol 63, no. 5 (2002): 581–90.

- انخفضت المشاكل التأديبية: Elizabeth Levy Paluck et al., "Changing Climates of Conflict: A Social Network Experiment in 56 Schools," Proceedings of the National Academy of Sciences 113, no. 3 (2016): 566–71.
- تعاطف أقرانهم: Erika Weisz et al., "A Social Norms Intervention Builds Empathic Motives and Prosociality in Adolescents" (in preparation).
- بعدما تعلم المعلمون عن الانضباط المتعاطف: Jason A. Okonofua et al., "Brief Intervention to Encourage Empathic Discipline Cuts Suspension Rates in Half Among Adolescents," Proceedings of the National Academy of Sciences 113, no. 19 (2016): 5221–26.

الفصل السابع: عالم رقمي ذو حدين

- يتذكر ذلك بلال: Wafaa Bilal, Shoot an Iraqi: Art, Life, and Resistance Under the Gun (San Francisco: City Lights Books, 2013).
- تضخم هذا الرقم عام 2017: Adam Alter, Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked (New York: Penguin, 2017).
- أصبح ذلك مصدر قلق للكثير: Sherry Turkle, Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other (New York: Basic Books, 2017); and Jean M. Twenge, iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood— and What That Means for the Rest of Us (New York: Atria, 2017).
- مَن نشروا صور الجولة على الإنترنت: Diana I. Tamir et al., "Media Usage Diminishes Memory for Experiences," Journal

of Experimental Social Psychology 76, no. 1 (2018): 61–168; and Adrian F. Ward et al., "Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smart- phone Reduces Available Cognitive Capacity," Journal of the Association for Consumer Research 2, no. 2 (2017): 140–54.

- صاغ روبرت فيشر مصطلح Einfühlung : Robert Vischer, Über das optische Formgefühl: Ein Beitrag zur Ästhetik (Leipzig: Credner, 1873).

- مقالة افتتاحية رائعة عام 2014: Mark Zuckerberg, "Mark Zuckerberg on a Future Where the Internet Is Available to All," Wall Street Journal, July 7, 2014.

- كلما قضينا وقتًا أطول مع الناس: Linda Stinson and William Ickes, "Empathic Accuracy in the Interactions of Male Friends Ver- sus Male Strangers," Journal of Personality and Social Psychology 62, no. 5 (1992): 787–97; and Meghan L. Meyer et al., "Empathy for the Social Suffering of Friends and Strangers Recruits Distinct Patterns of Brain Activation," Social Cognitive Affective Neuroscience 8, no. 4 (2012): 446–54.

- هل قلل ذلك من قدرتنا على الاتصال؟: لخلاصة رائعة حول آثار التكنولوجيا على التعاطف، انظر: Adam Waytz and Kurt Gray, "Does Online Technology Make Us More or Less Sociable? A Pre- liminary Review and Call for Research," Perspectives on Psychological Science 13, no. 4 (2018): 473–91. وحول الطابع اللا إنساني على النص، انظر Juliana Schroeder et al., "The Humanizing Voice: Speech Reveals, and Text Conceals, a More Thoughtful Mind in the Midst of Dis- agreement," Psychological Science 28, no. 12 (2017): 1745–62.

- شعور متزايد بالغضب عند تصفحهم الإنترنت: Wilhelm Hofmann et al., "Morality in Everyday Life," Science 345, no. 6202 (2014): 1340–43.

- يقضي المتصيدون على الإنترنت وقتًا طويلًا: في دراسة مذهلة، وجد علماء النفس

أن المتصيدين لديهم نسبة عالية من التعاطف المعرفي -وفهم مشاعر الآخرين- لكنهم لا يميلون إلى مشاركة مشاعرهم. مما يتيح لهم تطبيق تقييم ذكي للآخرين، عندما يحاولون إنتاج محتوى يضرهم بشكل بالغ. انظر، Natalie Sest and Evita March, "Constructing the Cyber-Troll: Psychopathy, Sadism, and Empathy," Personality and Individual Differences 119 (2017): 69–72.

- المراهقون الذين يتعرضون للتنمر: Mitch Van Geel et al., "Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-Analysis," JAMA Pediatrics 168, no. 5 (2014): 435–42.
- يميل الأفراد... أن يكونوا أشد كآبةً: Philippe Verduyn et al., "Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence," Journal of Experimental Psychology: General 144, no. 2 (2015): 480–88.
- تشجّعنا على بثّ غضبنا: للاطلاع على منظور رصين حول موضوع الغضب على الإنترنت، انظر، Molly J. Crockett, "Moral Outrage in the Digi- tal Age," Nature Human Behaviour 1, no. 11 (2017): 769–71. For data on retweets of emotional and moral language, see William J. Brady et al., "Emotion Shapes the Diffusion of Moralized Content in Social Networks," Proceedings of the National Academy of Sciences 114, no. 28 (2017): 7313–18.
- مزقت الديمقراطيّةُ المعلوماتيّةُ الديمقراطيّةَ الوطنيّةَ: وصفت زينب توفيقي هذه اللحظة على تويتر بشكل رائع: «لم يعد هذا العصر عصر ندرة المعلومات. فالرقابة تعمل بواسطة تخمة المعلومات، الإلهاء، اللّبس، والاستيلاء على التركيز السياسي».
- سيحوّل الدوبامين تطبيقك إلى إدمان: Jonathan Shieber, "Meet the Tech Company That Wants to Make You Even More Addicted to Your Phone," TechCruch, September 8, 2017. لم تعد Boundless Mind تروّج لشعارها، ولكن يمكن أن يوجد في البيانات المتكررة السابقة على موقعهم: https://web.archive.org/web/20180108074145/ https://usedopamine.com/.
- تزايد عدد المشردين: Jacqueline Lee, "Palo Alto Sees 26 Percent

Rise in Homelessness," Mercury News, July 13, 2017.

- يعلن أحدهم من مكبّر الحافلة: Elizabeth Lo, "Hotel 22," New York Times, January 28, 2015.
- نشطت ... لكل مجموعة باستثناء المشردين: Lasana T. Harris and Susan T. Fiske, "Dehumanizing the Lowest of the Low: Neuro- imaging Responses to Extreme Out-Groups," Psychological Science 17, no. 10 (2006): 847–53.
- الواقع الافتراضي أقوى سيكولوجيًا: Jeremy Bailenson, Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do (New York: W. W. Norton, 2018).
- هذه التجارب تقلل من الصور النمطية: على سبيل المثال، Sun Joo (Grace) Ahn et al., "The Effect of Embodied Experiences on Self- Other Merging, Attitude, and Helping Behavior," Media Psychology 16, no. 1 (2013): 7–38; and Soo Youn Oh et al., "Virtually Old: Embodied Perspective Taking and the Reduction of Ageism Under Threat," Computers in Human Behavior 60 (2016): 398–410.
- خلقت التكنولوجيا تعاطفًا طويل الأمد: Fernanda Herrera et al., "Building Long-Term Empathy: A Large-Scale Comparison of Traditional and Virtual Reality Perspective-Taking" (2018), PLoS One 13, no. 10: e0204494.
- سمة مألوفة من سمات التوحد: يؤثر التعاطف عادةً على التعاطف المعرفي -فهم ما يشعر به الآخرون- دون المساس بأجزاء التعاطف الأخرى. على سبيل المثال، يُظهر المصابون بالتوحد محاكاةً دماغية، ويتعاملون مع عواطف الآخرين بشكل غير مباشر. للمزيد انظر، Ian Dziobek et al., "Dissociation of Cognitive and Emotional Empathy in Adults with Asperger Syndrome Using the Multifaceted Empathy Test (MET)," Journal of Autism and Developmental Disor- ders 38, no. 3 (2008): 464–73; and Nouchine Hadjikhani et al., "Emotional Contagion for Pain Is Intact in Autism Spectrum Disorders," Translational Psychiatry 4, no. 1 (2014): e343.

- لن يتحسن الوضع: لا يرغب الكثير من المصابين بالتوحد أن يشعروا بتعاطف أكثر مما يشعرون به، وينجحون بطرق لا تتاح لغير المصابين بالتوحد، على سبيل المثال، في الأعمال التي تتطلب تركيزًا عاليًا تجاه التفاصيل. وللمزيد حول تاريخ التوحد والآراء المعاصرة، انظر: Steve Silberman, Neurotribes: The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity (New York: Penguin, 2015).
- منتقدو تحليل السلوك التطبيقي: يجادل هؤلاء بأن تحليل السلوك التطبيقي لا يركز على تحسين تجارب المصابين بالتوحد، بل يركز على جعلهم يتصرفون بطرق تجعل المحيطين (مثل عائلاتهم، معلميهم، زملاء العمل) يشعرون بالارتياح. ومما يزيد من سوء الأمر، أن مخترع هذا التحليل إيفار لوفاس قد استخدم هذا التحليل في تجارب غير رحيمة، على سبيل المثال، في علاج «الأولاد» الذين يحملون سمات أنثوية.
- حتى إنّه عالج بعضًا من الأطفال: انظر على سبيل المثال، Alyssa J. Orinstein et al., "Intervention for Optimal Outcome in Children and Adolescents with a History of Autism," Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics 35, no. 4 (2014): 247–56.
- يتطلب Mind Reading مثل العديد من البرامج المشابهة: Ofer Golan and Simon Baron-Cohen, "Systemizing Empathy: Teaching Adults with Asperger Syn- drome or High-Functioning Autism to Recognize Complex Emotions Using Interactive Multimedia," Developmental Psychopathology 18, no. 2 (2006): 591–617.
- رصدتها بشكل سليم بنسبة 75 إلى 90 %: Soujanya Poria et al., "A Review of Affective Computing: From Unimodal Analysis to Multi- modal Fusion," Information Fusion 37 (2017): 98–125.
- تتطور الحوسبة المؤثرة بشكل فعال: من المتوقع أن ينمو سوقها من 9.3 مليار عام 2015، إلى 42,5 مليار في عام 2020. Richard Yonck, "Welcome to the Emotion Economy, Where AI Responds to—and Predicts—Your Feelings," Fast Company, February 3, 2017.
- ابن عمه دايفيد: غُيّر الاسم تقديرًا للخصوصية.

- النتائج الأولية لفريق ستانفورد: Jena Daniels et al., "5.13 Design and Efficacy of a Wearable Device for Social Affective Learning in Children with Autism," Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 56, no. 10 (2017): S257.
- Mechanical Turk واختصاره Mturk: تعود التسمية إلى حيلة كانت سائدة في القرن الثامن عشر. وهي عبارة عن صندوق بحجم طاولة طعام، يتوسطه تمثال ميكانيكي يشبه الجني، ويمكنك رؤيته في ممر كوني آيلاند. ومن المفترض أن يوجد تحتها آلة آلية للعب لعبة تنبؤية Deep Blue. وفي الحقيقة أن محرك اللعبة يختبئ داخل الآلة، وهو من يتخذ الإجراءات. كانت هذه الحيلة شكل من أشكال الذكاء الاصطناعي ذي الطراز القديم.
- التحرير الجماعي: Michael S. Bernstein et al., "Soylent: A Word Processor with a Crowd Inside," Communications of the ACM 58, no. 8 (2015): 85–94.
- تحول الملايين... إلى مجتمعات الإنترنت: Neil Stewart Coulson et al., "Social Support in Cyberspace: A Content Analysis of Communication Within a Huntington's Disease Online Support Group," Patient Edu- cation and Counseling 68, no. 2 (2007): 173–78; and Priya Nambisan, "Information Seeking and Social Support in Online Health Communities: Impact on Patients' Perceived Empathy," Journal of the Ameri- can Medical Informatics Association 18, no. 3 (2011): 298–304.
- دقائق قليلة كفيلة بتحفيز تعاطف المساعدين: Robert R. Morris and Rosalind Picard, "Crowdsourcing Collective Emotional Intelligence," arXiv preprint arXiv:1204.3481 (2012).
- شهدت كلتا المجموعتين انخفاضًا في الاكتئاب: Robert R. Morris et al., "Efficacy of a Web-Based, Crowdsourced Peer-to-Peer Cognitive Re- appraisal Platform for Depression: Randomized Controlled Trial," Journal of Medical Internet Research 17, no. 3 (2015): e72.
- يجعل الكرم صاحبة متحققًا: Elizabeth Dunn et al., "Spending

Money on Others Promotes Happiness," Science 319, no. 5870 (2008): 1687–88; Cassie Mogilner et al., "Giving Time Gives You Time," Psychological Science 23, no. 10 (2012): 1233–38; and Peggy A. Thoits and Lyndi N. Hewitt, "Volunteer Work and Well-Being," Journal of Health and Social Behavior 42, no. 2 (2001): 115–31.

- شهدت على صحة ذلك... حينما يخوض السخي تجربة تعاطف: Sylvia A. Morelli et al., "Emotional and Instrumental Support Provision Interact to Predict Well-Being," Emotion 15, no. 4 (2015): 484–93; and Sylvia A. Morelli et al., "Neural Sensitivity to Personal and Vicarious Reward Differentially Relate to Prosociality and Well-Being," Social Cognitive and Affective Neuroscience 13, no. 8 (2018): 831–39.
- أصبحوا أشد تعاطفًا: Bruce P. Doré et al., "Helping Others Regulate Emotion Predicts Increased Regulation of One's Own Emotions and Decreased Symptoms of Depression," Personality and Social Psychology Bulletin 43, no. 5 (2017): 729–39.
- يمكن للمتصيدين لفظ أحقادهم: عندما يقوم الأشخاص بإرسال رسائل بذيئة إلى كوكو، تُستخدم خوارزميات كوكو نفسها لمنع إساءة الاستخدام في المستقبل. فالمتصيد يساعد المجتمع في الحدّ من إساءته من غير قصد!

الخاتمة: مستقبل التعاطف

- بعد سلسلة من الخطب الأسطورية: Terry Brighton, Patton, Montgomery, Rommel: Masters of War (New York: Crown, 2009).
- في إحالة لبحث والتر ميشيل: Walter Mischel, The Marshmallow Test: Mastering Self-Control (New York: Little, Brown, 2014).
- الأطفال الذين لا يثقون بمَن يعدهم: Celeste Kidd et al., "Rational Snacking: Young Children's Decision-Making on the

Marshmallow Task Is Moderated by Beliefs About .Environmental Reliability," Cognition 126, no. 1 (2013): 109–14

- صعوبة تصوّر: Richard L. Revesz and Matthew R. Shahabian, "Climate Change and Future Generations," Southern .California Law Review 84 (2010): 1097–161
- الأرض مهيأة للحياة: Nick Bostrom, "Existential Risk Prevention as a Global Priority," Global Policy 4, no. 1 .(2013): 15–31
- يقترح بيتر سينغر: Peter Singer, "The Logic of Effective .Altruism," Boston Review, July 6, 2015
- عن التغير المناخي يكتب: Bloom, Against Empathy, 112.
- الامتنان يحمينا من التفكير على المدى القصير: David DeSteno et al., "Gratitude: A Tool for Reducing Economic Impatience," .Psycho- logical Science 25, no. 6 (2014): 1262–67
- أقدر على التضحية برفاهيتهم: Kimberly A. Wade- Benzoni, "A Golden Rule over Time: Reciprocity in Intergenerational Allocation Decisions," Academy of Management .Journal 45, no. 5 (2002): 1011–28
- في مواجهة الكون: Jennifer E. Stellar et al., "Self- Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others Through .Prosociality," Emotion Review 9, no. 3 (2017): 200–207
- يشعر الناس بصغرهم ولكنهم يفصحون بقربهم من جنسهم البشري: Michelle N. Shiota et al., "The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept," Cognition and Emotion 21, no. 5 (2007): 944–63; and Paul K. Piff et al., "Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior," Journal of Personality and .Social Psychology 108, no. 6 (2015): 883–99
- عندما يشعر الناس بالقلق: Lena Frischlich et al., "Dying the Right-Way? Interest in and Perceived Persuasiveness of Parochial Extremist Propaganda Increases After

.Mortality Salience," Frontiers in Psychology 6 (2015): 1222

- يكتب الأشخاص كلمات تأبينهم: يميل الناس لخلق تعاطف نحو أجيال المستقبل حينما يفكرون بإرثهم. Kimberly A. Wade-Benzoni et al., "It's Only a Matter of Time: Death, Legacies, and Intergenerational Decisions," Psychological Science 23, no. 7 (2012): 704–9; and Lisa Zaval et al., "How Will I Be Remembered? Conserving the Environment for the Sake of One's .Legacy," Psychological Science 26, no. 2 (2015): 231–36

ملحق أ: ما هو التعاطف؟

- قام علماء النفس بمناقشة: Lauren Wispe, "The Distinction Between Sympathy and Empathy: To Call Forth a Concept, a Word Is Needed," Journal of Personality and Social Psychology 50, no. 2 (1986): 314–21; and Jamil Zaki, "Moving Beyond Stereotypes of Empathy," Trends in .Cognitive Sciences 21, no. 2 (2016): 59–60
- مصطلح مضلل: هذا لا يعني، بالمناسبة، أن مصطلح «التعاطف» مصطلح غامض للغاية بحيث لا يعتدّ بفائدته. عندما تتذكر قبلتك الأولى، عندما تستحضر سنة الهجوم على سفينة بيرل هاربور Pearl Harbor وعندما تذهب للعمل خطأً في يوم السبت، فأنت تقوم بتجربة ثلاثة أمثلة للذاكرة. تمامًا مثل «التعاطف» فهو يشمل الطرق التي تؤثر بها مشاعر الآخرين علينا.
- هذه الأجزاء: Empathy: A Social Psychological Approach (Boulder, Colo.: Westview, 1994); Simon Baron-Cohen and Sally Wheelwright, "The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences," Journal of Autism and Developmental Disorders 34, no. 2 (2004): 163–75; and Christian Keysers and Valeria Gazzola, "Integrating Simulation and Theory of Mind: From Self to Social Cognition," Trends in Cognitive .Sciences 11, no. 5 (2007): 194–96
- الحد الفاصل للتعاطف: For a review of experience and

mentalizing from evolutionary, developmental, cognitive, and neuroscientific perspectives, see Jamil Zaki and Kevin N. Ochsner, "Empathy," in Hand- book of Emotion, ed. Lisa Feldman Barret et al., 4th ed. (New York: Guilford, 2016). إن المصطلح Einfühlung والذي صاغه فيلسوف الجمال الألماني، ترجم في النهاية إلى «تعاطف» من قبل إدوارد تيشنر، ويتشابه إلى حد ما مع التعريف الراهن لتجربة المشاركة.

- على سبيل المثال، كتب سميث: Adam Smith, The Theory of Moral Sentiments (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2002; first published in 1790).

- هذه الجزئية المعرفية من التعاطف: انظر، Alison Gopnik and Henry Wellman, "Why the Child's Theory of Mind Really Is a Theory," Mind and Language 7, nos. 1–2 (1992): 145–71; Chris L. Baker et al., "Rational Quantitative Attribution of Beliefs, Desires and Percepts in Human Mentalizing," Nature Human Behavior 1, no. 64 (2017); and Bill Ickes, Everyday Mind Reading (New York: Perseus Press, 2003).

- لم تستحوذ جزئية الاهتمام على انتباه الباحثين: لكن انظر على سبيل المثال، Tania Singer and Olga M. Klimecki, "Empathy and Compassion," Current Biology 24, no. 18 (2014): R875–78.

- يجب عليك أن تدرك أو تفهم الاختلاف: للاطلاع على أمثلة متعلّقة بالفشل في افتراض وجود تشابه بين الذات والآخر، انظر، Nicholas Epley et al., "Perspective Taking as Egocentric Anchoring and Adjustment," Journal of Personality and Social Psychology 87, no. 3 (2004): 327–39; Thomas Gilovich et al., "The Spotlight Effect in Social Judgment: An Egocentric Bias in Estimates of the Salience of One's Own Actions and Appearance," Journal of Personality and Social Psychology 78, no. 2 (2000): 211–22.

- تحفيز أنظمة مختلفة من الدماغ: لمراجعة حولها، انظر Jamil Zaki and Kevin N. Ochsner, "The Neuroscience of Empathy: Progress, Pitfalls, and Promise," Nature Neuroscience

.15, no. 5 (2012): 675-80

- يملك المعتلّون نفسيًا الصورة المضادة: R. James Blair, "Responding to the Emotions of Others: Dissociating Forms of Empathy Through the Study of Typical and Psychiatric Populations," Consciousness and Cognition 14, no. 4 .(2005): 698-718

- التفكير به بموثوقية عالية تزيد من اهتمامنا برفاهيته: يعدّ التمرين على «التفكير من منظور الآخر» والذي يركز على العقلانية، من بين أكثر الأساليب المختبرة جيدًا في زيادة اهتمام الأفراد ببعضهم، على الأقل على المدى القصير. انظر، Daniel Batson, Altruism in Humans (Oxford, UK: .(Oxford University Press, 2011

- تقوم عمليات التعاطف بتعزيز الرحمة: انظر على سبيل المثال، Zaki and Ochsner, "Empathy"; C. Daniel Batson and Laura Shaw, "Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives," Psychological Inquiry 2, no. 2 (1991); and Michael Tomasello, Why We Cooperate (Cambridge, .(Mass.: MIT Press, 2009

- «نموذج الدمية الروسية»: Frans de Waal, "Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy," Annual .Review of Psychology 5 (2008): 279-300

- موجّه إلى البشر... ليس إلى الفرد: يشبه هذا النوع من الاهتمام المجرد ما يعززه علماء الإيثار الفعال، وهو أيضا ما أطلق عليه رينيه بيكر وزملاؤه اسم «مبدأ الاهتمام» انظر على سبيل المثال، Mark O. Wilhelm and René Bekkers, "Helping Behavior, Dispositional Empathic Concern, and the Principle of Care," Social Psychology .Quarterly 73, no. 1 (2010): 11-32

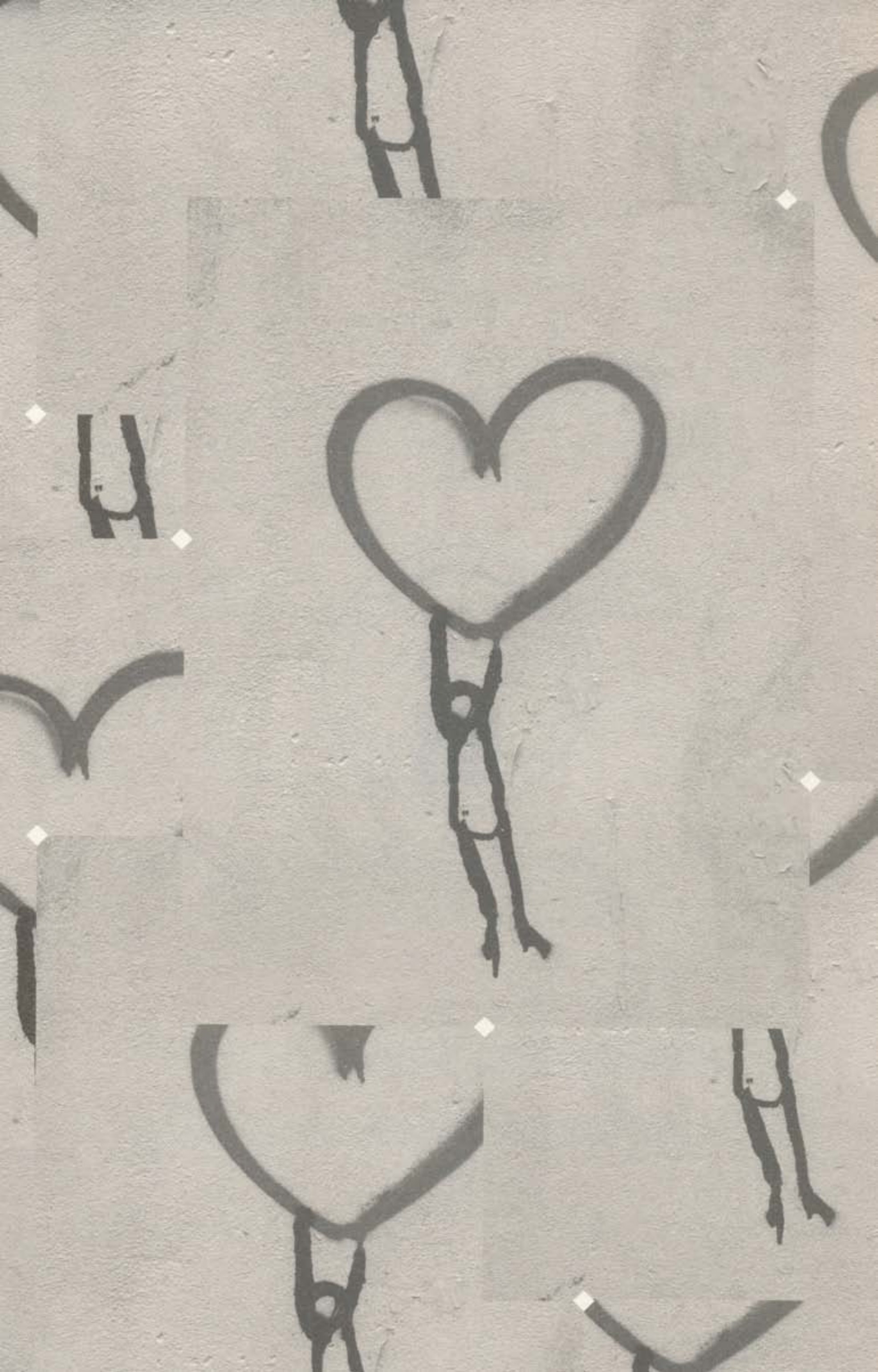
ملحق ب: تقييم الأدلة

- أثبتت بعض النتائج النفسية البارزة أنها أقل رصانة: Open Science Collaboration, "Estimating the Reproducibility of Psychological Science," Science 349, no. 6251 (2015): aac4716; Andrew Chang and Phillip Li, "Is Eco- nomics Research Replicable? Sixty Published Papers from Thirteen Journals Say 'Usually Not,' " SSRN working paper, 2015; Leonard P. Freedman et al., "The Economics of Reproducibility in Preclinical Research," PLoS Biology 13, no. 6 (2015): e1002165; and Brian A. Nosek and Timothy Errington, "Reproducibility in Cancer Biology: Making Sense of Replications," eLife 6 (2017): e23383.

حقوق الصور:

- جميل زكي
- جميل زكي
- Ron HAviv أخذ الإذن منه.
- Ed Kashi أُخذ الإذن منه.
- المرجع: Kurt Lewin, "Group Decision and Social Change," in Readings in Social Psychology, ed. Guy Swanson et al. (New York: Henry Holt, 1952), 459–73.
- المرجع: Nour Kteily et al., "The Ascent of Man: Theoretical and Empirical Evidence for Blatant Dehumanization," Journal of Personality and Social Psychology 109, no. 5 (2015): 901.
- جميل زكي


MANA.NET



يبيّن الكتاب أهمية التعاطف في عصرنا الحالي، والتأكيد على أن الحاجة إليه قد غدت ملحّة أكثر من السابق. إن وجود كافة الوسائل التي تحفز الفرد على العزلة والانطواء على ذاته، مكتفيًا بعالمه الموجود خلف الشاشة الإلكترونية، قد أسهمت وبصورة ملحوظة بتقليص التعاطف بين الأفراد، حتى توسع إلى الجماعات. ورغم صعوبة بناء تعاطف عبر هذه الوسائل إلا أن المؤلف أمِل أن تكون تلك الوسائل، وسائل رحمة، وذلك عبر تقريب معاناة الشعوب بين بعضها وتحويل هذه النقمة إلى ثورة في بناء التعاطف. إنه ليس بالأمر المُعجز، ولكنه ليس هيّنًا بكل تأكيد. فلِم لا نناضل من أجل ذلك؟



ISBN 978-603-91584-8-6

الطبعة الأولى: 2021

